# 200 рецептов по 200 калорий

## Вкусные блюда для завтрака, обеда и ужина

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Вы стремитесь придерживаться здорового питания? Тогда воспользуйтесь рецептами, представленными в настоящем издании. Вы убедитесь, что низкокалорийная пища может быть не только полезной, но и очень вкусной. В нашей книге представлены оптимально подобранные рецепты блюд для завтраков, обедов, ужинов и перекусов между делом, калорийность которых составляет не более 200 ккал.


- Елена Анатольевна Бойкова
  - Введение
    - 
  - Низкокалорийные блюда для полезных завтраков
    - Каши
      - Геркулес с яблоком и изюмом
        - 
      - Каша овсяная с курагой
        - 
      - Геркулес с ананасом
        - 
      - Геркулес с грейпфрутом
        - 
      - Мюсли с фруктами
        - 
      - Овсяно-гречневая каша с отрубями
        - 
      - Гречневая каша быстрого приготовления
        - 
      - Гречневая каша с огурцом
        - 
      - Пшенная каша с морковью
        - 
      - Дикий рис с медом
        - 
      - Рисовая каша с тыквой
        - 
      - Кускус с фруктами
        - 
    - Бутерброды, тосты, хлебцы и сандвичи
      - Бутерброды с салатом и ветчиной
        - 
      - Бутерброды с жареными яйцами

- Бутерброды с зеленью и творогом
- Бутерброды с оливками и брынзой
- Тосты со свежими овощами
- Тосты с сыром и шампиньонами
- Тосты с помидорами и маслинами
- Тосты с отварной телятиной
- Тосты со свеклой
- Хлебцы с паштетом из огурцов
- Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью
- Хлебцы с рыбным паштетом
- Сандвичи с креветками
- Сандвичи с рукколой и апельсином
- Сандвичи с помидорами и отварной рыбой

- Блюда из яиц
  - Яичница с шампиньонами
  - Яичница с помидорами
  - Яичница с ветчиной и сыром
  - Яйца-пашот с зеленым горошком
  - Яйца, фаршированные зеленью
  - Яйца с печеночным паштетом
  - Омлет весенний
  - Омлет пышный с кабачком и ветчиной

- Омлет с сыром фета
- Омлет по-американски
- Омлет с креветками
- Болтунья из яичных белков и картофеля
- Яичный бисквит с мясом индейки

- Салаты и закуски
  - Салат красоты по-французски
  - Зеленый салат с грейпфрутом
  - Салат из морской капусты с яйцами
  - Салат из спаржи с лимоном
  - Салат из сельдерея с яблоком
  - Салат из краснокочанной капусты с зеленью
  - Салат из моркови с кедровыми орешками
  - Рулетики из ветчины с сыром и помидорами
  - Закусочные оладьи из кабачка
  - Помидоры, фаршированные творогом и зеленью

- Сладкие блюда
  - Биточки из творога
  - Сырники с морковью
  - Грейпфрут с шоколадом
  - Манго с ананасом и орехами
  - Печеная тыква с ванилью

- Творожная масса с клубникой
- Яблочные оладьи с медом
- Напитки
  - Кофе с корицей
  - Липовый чай с медом
  - Чай с яблоком
  - Кисломолочный напиток с ягодами
  - Утренний коктейль с пшеницей и бананом
  - Томатный коктейль с сельдереем и лимоном
  - Огуречный коктейль с морковным соком
- Низкокалорийные блюда для вкусных обедов
  - Салаты и закуски
    - Салат из отварной телятины с пекинской капустой
    - Салат из мяса курицы с ананасом
    - Салат из говядины с зеленым горошком
    - Салат из морепродуктов с пикантной заправкой
    - Салат из квашеной и морской капусты с картофелем
    - Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом
    - Салат из крабовых палочек с огурцом
    - Овощной салат по-молдавски
    - Салат из квашеной капусты с грибами и укропом

- Закуска из баклажанов с морковью
- Закуска из баклажанов с орехами
- Закуска из помидоров и моркови
- Помидоры, фаршированные яблоком и огурцом
- Квашеные огурцы, фаршированные картофелем
- Рулетики из красной рыбы с яйцом
- Шампиньоны, фаршированные творогом и зеленью
- Яблоки, фар шированные мясом курицы
- Телятина под сливовым соусом
- Телятина под белым соусом

- Первые блюда
  - Суп-пюре с авокадо
  - Суп из сельдерея с рисом
  - Овощной суп с лисичками
  - Овощной суп с фасолью и приправами
  - Суп летний из щавеля
  - Суп из чечевицы с базиликом
  - Суп холодный из кефира с овощами
  - Ароматный вегетарианский суп
  - Низкокалорийный суп
  - Томатно-яблочный суп

- Суп из брюквы и репы
- Грибной суп с перловой крупой
- Суп с говядиной
- Суп из картофеля с зеленым луком и чесночными гренками
- Суп из курицы с овощами
- Суп из судака с помидорами
- Суп из креветок с зеленым горошком
- Суп из морского окуня с томатной пастой
- Суп из моллюсков

- Вторые блюда
  - Голубцы с грибами
  - Капуста, тушенная с грибами и луком
  - Цветная капуста с чесночным соусом
  - Фаршированная цветная капуста
  - Запеканка из цветной капусты со стручковой фасолью
  - Запеканка из брокколи
  - Запеканка из помидоров
  - Котлеты из капусты и картофеля
  - Пикантный печеный картофель
  - Картофельное пюре с чесноком
  - Картофель, приготовленный на пару с морковью, под пряным соусом

- Картофель, фаршированный брокколи
- Картофельные галушки
- Фасоль отварная с луком
- Рагу из фасоли с рисом
- Баклажаны по-азиатски
- Запеканка и з баклажанов по-итальянски
- Баклажаны, запеченные в сметанном соусе
- Шницель из печеного перца
- Жареная тыква в хрустящей панировке
- Морковь, тушенная с зеленым горошком
- Свекла, тушенная с луком
- Кабачок, тушенный с морковью и рисом
- Сельдерей, запеченный с сыром
- Крокеты из сельдерея
- Гороховое пюре с луком
- Лук-порей, фаршированный квашеной капустой и грибами
- Грибы, запеченные с овощами
- Шампиньоны, жаренные с помидорами и перцем
- Куриные грудки, запеченные в фольге
- Курица, тушенная с грибами
- Фрикадельки из курицы с кефирным соусом

- Говядина, тушенная с брокколи
- Тушеная говядина с горчичным соусом и овощами
- Паровые котлеты с чесноком
- Печень, тушенная с кефирным соусом
- Белая рыба, запеченная по-итальянски
- Рулеты из морского языка с морковью
- Стейки из лосося с морской капустой
- Судак, приготовленный на пару с пряностями
- Морской коктейль с рисовой лапшой и горошком
- Кальмары, фаршированные овощами

- Сладкие блюда и выпечка
  - Сладкая морковь с имбирем
  - Апельсины с творожный кремом
  - Ягоды с мятным сахаром
  - Мусс из клюквы
  - Морковь с яблоком, изюмом и медом
  - Оладьи из моркови с овсяными хлопьями
  - Печеные яблоки с корицей
  - Бананы с медом и проращенной пшеницей
  - Киви с мороженым
  - Диетические булочки с семенами подсолнечника

- Банановo-ореховые кексы
- Овсяное печенье с изюмом
- Напитки
  - Компот из красной смородины
  - Компот из яблок с лимонной цедрой
  - Компот из груш с черной смородиной и лимоном
  - Клюквенный газированный коктейль
  - Морковно-апельсиновый коктейль
  - Морс из клюквы с мятой
  - Коблер из малины
  - Тонизирующий напиток с мелиссой
  - Яблочный кисель
  - Кисель из смородины
- Низкокалорийные блюда для легких ужинов
  - Салаты
    - Салат из сельдерея с черносливом и орехами
    - Салат-микс из овощей
    - Пряный горячий салат из капусты
    - Салат из тыквы с морковью
    - Салат из дайкона с морским языком
    - Салат из помидоров со сладким перцем
    - Салат из помидоров с моцареллой
    - Салат из огурцов с томатной заправкой

- Салат из помидоров и кочанного салата
- Салат из огурцов и свеклы
- Салат из курицы с виноградом
- Салат из вареной курицы с листовой горчицей и грейпфрутом
- Салат-коктейль из курицы с ананасом
- Салат из индейки с авокадо
- Салат из морепродуктов с лаймом
- Салат из красной рыбы с рукколой

- Блюда из мяса, рыбы и морепродуктов
  - Филе курицы с ананасами
  - Фрикадельки из курицы, приготовленные на пару с овощами
  - Куриные крылышки, запеченные в фольге с баклажанами
  - Паровые котлеты из говядины с кабачком
  - Курица в томатном соусе
  - Говядина, тушенная с овощами в горшочках
  - Телятина с шампиньонами, приготовленная в аэрогриле
  - Стейки из морского окуня с лаймом
  - Лосось, запеченный на гриле с овощными «спагетти»
  - Горбуша, запеченная с лимоном

- Судак, запеченный с овощами в горшочке
- Креветки с пряным соусом, запеченные на гриле
- Отварной морской коктейль с соусом из авокадо

- Блюда из овощей
  - Соте из баклажанов с картофелем
  - Помидоры в кляре
  - Рагу из брокколи со спаржевой фасолью
  - Сладкий перец, фаршированный шампиньонами и мясом курицы
  - Кабачки, тушенные с морковью и луком
  - Сладкий перец, фаршированный овощами
  - Капустные конвертики по-монастырски

- Сладкие блюда и выпечка
  - Творожная масса с манго
  - Диетический творог с орехами и лимонной цедрой
  - Яблочный мусс с корицей
  - Желе из красной смородины
  - Десерт из проращенных злаков с черносливом
  - Хлебцы с творогом и черникой
  - Кукурузные лепешки
  - Хлебцы с малиновым пюре
  - Леп ешки из гречневой муки

- Булочки с мюсли
- Морковные коржики
- Напитки
  - Апельсиново-йогуртовый напиток
  - Кисломолочный напиток с экзотическими фруктами
  - Кисель из вишни
  - Клюквенно-медовый коктейль
  - Зеленый чай с чабрецом
  - Чай из ромашки с лимоном
  - Успокаивающий чай из душицы с медом
- Низкокалорийные блюда для перекусов на ходу
  - Блюда-минутки
    - Крекеры острые
    - Крекеры с брынзой и маслинами
    - Крекеры с бананом
    - Канапе с огурцом и редисом
    - Канапе с красной рыбой и корнишонами
    - Канапе с судаком
    - Канапе с сельдереем
    - Брынза с зеленью
    - Черешки сельдерея с арахисовым маслом
    - Закуска из цветной капусты и моркови со сметанным соусом
    - Апельсины с мятным сахаром

- Блюда, которые можно взять с собой
  - Бутерброды с курицей и языком
  - Бутерброды с мясом курицы и маслинами
  - Бутерброды с брынзой и листовой горчицей
  - Бутерброды со свеклой
  - Сандвичи с ветчиной и зеленью
  - Сандвичи с овощами и сыром
  - Миндаль, жаренный с солью
  - Картофельные палочки с приправами
  - Козинаки из овсяных хлопьев
  - Овсяные пряники
  - Конфеты из проращенной пшеницы с медом
  - Конфеты из кураги, чернослива и орехов

**Елена Анатольевна Бойкова**
**200 рецептов по 200 калорий. Вкусные блюда для завтрака, обеда и ужина**

# Введение

Здоровое питание важно не только и не столько для поддержания красивой и стройной фигуры. Полезная пища помогает избежать целого ряда заболеваний, ставших настоящим бичом современного общества. Диабет, сердечно-сосудистые патологии, заболевания желудочно-кишечного тракта и нервной системы, преждевременное старение – все подобные нарушения зачастую возникают из-за несоблюдения норм рационального питания. Ритм жизни и мода бросают нас из крайности в крайность – от быстрых перекусов вредными гамбургерами и чипсами до истощения на фоне не всегда действенных популярных диет.

Как часто полезным продуктам мы предпочитаем легкодоступный фастфуд! А между тем диетологи называют калории, которые получает организм после употребления подобной пищи, «пустыми». Блюда, относящиеся к категории так называемой быстрой еды, не содержат необходимого для поддержания нормальной жизнедеятельности человека количества нутриентов (витаминов, минералов, клетчатки, пектинов и флавоноидов). Напротив, в фастфуде присутствуют гидрогенизированные жиры, усилители вкуса и консерванты, способствующие обострению уже имеющихся заболеваний и развитию новых. Увлечение новомодными диетами, как правило ориентированными на узкий набор продуктов, также пагубно влияет на здоровье. Недостаток, а тем более отсутствие какого-либо витамина в организме неизбежно ведет к нарушению обмена веществ. Рацион питания, в который не входит достаточное количество витаминов, становится причиной снижения работоспособности и сопротивляемости организма заболеваниям, ухудшения самочувствия и потери внешней привлекательности. К примеру, огрубевшая кожа и появление преждевременных морщин, ломкость и выпадение волос могут являться симптомами дефицита витамина А, темные круги под глазами – нехватки витамина К, расслаивающиеся и ломкие ногти – гиповитаминоза витамина Е.

Здоровая пища, даже если потреблять ее достаточно большими порциями, всегда низкокалорийна. В рационе обязательно должны присутствовать овощи, фрукты и ягоды как основные составляющие полноценного питания. Конечно, растительные продукты лучше употреблять в сыром виде, однако при правильном приготовлении из них блюд, требующих тепловой обработки, пищевая ценность снижается незначительно.

Постное мясо, рыба и птица также обязательно должны входить в ежедневное меню: эти продукты являются важными источниками белков и жиров.

Не стоит думать, что к низкокалорийной пище трудно привыкнуть, так как она невкусна и неаппетитна. Вкус овощных супов, приготовленного на пару мяса, салатов, заправленных растительным маслом, и других низкокалорийных блюд становится намного ярче, если готовить их с добавлением различных специй, приправ и ароматной свежей зелени.

Сбалансированный рацион включает в себя, как минимум, завтрак, обед и ужин. Пропуск какого-либо из указанных приемов пищи скорее будет способствовать увеличению веса, нежели его снижению. Например, если вы отказываетесь от завтрака, то днем наверняка проголодаетесь и не сможете удержаться от сытного обеда. Поэтому нужно есть часто и понемногу. Наиболее полезным считается пятиразовое низкокалорийное питание. Для перекусов между основными приемами пищи вместо столь вредных чипсов, сдобных булочек и тому подобных продуктов следует отдавать предпочтение фруктам, легким тостам и бутербродам, йогуртам.

В этой книге вы найдете рецепты не только полезных, но и очень вкусных низкокалорийных блюд для завтраков, обедов, ужинов и перекусов между делом, которые придутся по вкусу даже самым взыскательным гурманам. Описание приготовления каждого блюда сопровождается указанием количества порций и килокалорий, что поможет составить наиболее подходящее для вас меню.

# Низкокалорийные блюда для полезных завтраков

# Каши

## Геркулес с яблоком и изюмом

*3 порции 188 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г геркулеса, 1 зеленое яблоко, 50 г светлого изюма без косточек, 1 столовая ложка меда.

**Способ приготовления**

Геркулес всыпать в кастрюлю, залить 150 мл горячей воды, варить под крышкой до полного разбухания. Изюм промыть, залить кипятком, выдержать 7 минут, затем воду слить.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть мякоть на крупной терке. Готовую кашу смешать с яблоком, изюмом и медом, разложить по тарелкам и подать на стол.

## Каша овсяная с курагой

*2 порции 195 ккал*

**Ингредиенты:** 8 столовых ложек овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 мл нежирного кефира, 1 столовая ложка меда, 50 г распаренной кураги.

**Способ приготовления**

Хлопья поместить в эмалированную или керамическую посуду, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Кашу перемешать, добавить измельченную курагу, мед и кефир и еще раз перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

## Геркулес с ананасом

*3 порции 185 ккал*

**Ингредиенты:** 10 столовых ложек геркулеса, 100 г мякоти ананаса, 100 мл нежирного питьевого йогурта, 1 столовая ложка жидкого меда, ваниль на кончике ножа.

**Способ приготовления**

Геркулес залить на ночь 150 мл теплой воды, утром излишки воды слить. Мякоть ананаса нарезать мелкими кубиками, добавить в кашу вместе с йогуртом, ванилью и медом, тщательно перемешать. Перед подачей на стол блюдо можно разогреть в микроволновой печи.

## Геркулес с грейпфрутом

*3 порции 198 ккал*

**Ингредиенты:** 120 г геркулеса, 1 грейпфрут, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 чайная ложка кедровых орешков.

**Способ приготовления**

Геркулес залить на ночь 250 мл теплой воды, утром излишки воды слить. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Кашу смешать с дольками грейпфрута и кедровыми орешками, добавить мед, перемешать.

## Мюсли с фруктами

*4 порции 175 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г мюсли, 1 киви, 1 банан,
1 яблоко, 0,5 чайной ложки тертой лимонной цедры,
2 столовые ложки жидкого меда.

**Способ приготовления**

Мюсли насыпать в керамическую посуду, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой, дать набухнуть. Киви обдать водой, очистить, нарезать мелкими кубиками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Банан очистить, нарезать тонкими кружочками. Готовые мюсли соединить с заранее подготовленными фруктами, добавить лимонную цедру и мед и тщательно перемешать.

## Овсяно-гречневая каша с отрубями

*6 порций 180 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г овсяных хлопьев, 50 г гречневой муки, 50 г отрубей, 800 мл нежирного молока, 2 столовые ложки жидкого меда.

**Способ приготовления**

Отруби прокалить при постоянном помешивании на сухой сковороде, переложить в кастрюлю, добавить овсяные хлопья и гречневую муку. Влить в кастрюлю молоко, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут. В готовую кашу добавить мед и перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

## Гречневая каша быстрого приготовления

*6 порций 157 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г гречневой крупы, 50 мл растительного масла, соль.

**Способ приготовления**

Гречневую крупу промыть, засыпать в кастрюлю и залить 400 мл кипятка.

Довести до кипения на сильном огне, посолить, убавить огонь до минимума, приоткрыть крышку и варить в течение 15 минут. Готовую кашу заправить растительным маслом.

Такую кашу можно подавать со свежими или консервированными ягодами, фруктами, овощами, рыбой или постным мясом.

## Гречневая каша с огурцом

*2 порции 185 ккал*

**Ингредиенты:** 1 пакетик гречневой крупы быстрого приготовления, 1 салатный огурец, 2 яйца, 25 мл растительного масла, соль.

**Способ приготовления**

Пакет с гречневой крупой опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Огурец вымыть, натереть на крупной терке.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить.

Готовую кашу посолить, заправить растительным маслом, добавить огурец и яйца, перемешать. Кашу разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

## Пшенная каша с морковью

*8 порций 160 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г пшена, 300 г моркови, 300 мл обезжиренного молока, 200 мл апельсинового сока, 3 чайные ложки сахара, щепотка шафрана, 50 г сливочного масла, соль.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, залить 50 мл воды, тушить в течение 5 минут. Добавить апельсиновый сок, шафран и сахар, варить еще 5 минут. Пшено промыть, залить 200 мл воды, варить 5 минут, добавить молоко, посолить. Варить, помешивая, 10 минут на небольшом огне. Соединить с морковной массой, добавить соль и сливочное масло, томить 3 минуты. Готовую кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

## Дикий рис с медом

*3 порции 190 ккал*

**Ингредиенты:** 2 пакетика дикого риса быстрого

приготовления, 2 столовые ложки меда, 2 киви, 25 мл растительного масла, соль.

**Способ приготовления**

Пакеты с диким рисом опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Киви обдать горячей водой, очистить, нарезать мелкими кубиками. Готовую кашу заправить растительным маслом, добавить мед, перемешать.

Готовую кашу разложить по тарелкам, посыпать измельченными фруктами и подать на стол.

## Рисовая каша с тыквой

*8 порций 174 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г круглозерного риса, 300 г мякоти тыквы, 250 мл обезжиренного молока, 2 столовые ложки меда, 50 г сливочного масла, соль.

**Способ приготовления**

Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Рис промыть, залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, посолить, убавить огонь и варить 20 минут. Затем добавить тыкву, горячее молоко, сливочное масло и мед, томить на небольшом огне в течение 5 минут.

Готовую кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

## Кускус с фруктами

*4 порции 185,5 ккал*

**Ингредиенты:** 150 г готовой крупы кускус, 1 банан, 1 яблоко, 1 апельсин, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки меда.

**Способ приготовления**

Кускус залить 250 мл горячей воды, варить под крышкой на слабом огне 5 минут. Банан очистить, нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и снять пленки. Подготовленные фрукты соединить с кускусом, оставив несколько долек апельсина для украшения, добавить мед и растительное масло, перемешать.

Кашу разложить по тарелкам, украсить дольками апельсина и подать на стол.

# Бутерброды, тосты, хлебцы и сандвичи

## Бутерброды с салатом и ветчиной

*2 порции 130 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика отрубного батона, 2 ломтика постной ветчины, 2 листа зеленого салата, 2 листа красного салата, 2 веточки укропа, 1 помидор, 1 чайная ложка столовой горчицы.

**Способ приготовления**

Листья салата и веточки укропа вымыть, обсушить. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. 2 ломтика батона смазать горчицей, выложить сверху по листу зеленого салата и ломтику ветчины. Сверху положить кружочки помидоров, накрыть листьями красного салата и оставшимися ломтиками батона.

## Бутерброды с жареными яйцами

*4 порции 120 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика ржаного хлеба, 4 шампиньона, 4 яйца, 1 помидор, 50 г зелени укропа, 15 мл растительного масла, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать. Листья салата вымыть, обсушить. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. В ломтиках хлеба сделать небольшие круглые отверстия. Хлеб выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, сверху выложить шампиньоны и помидоры, в отверстия аккуратно выпустить яйца, посолить и поперчить. Бутерброды прогревать на среднем огне в течение 2 минут. Затем посыпать укропом, накрыть крышкой и готовить еще 1 минуту. Бутерброды разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, и подать на стол.

## Бутерброды с зеленью и творогом

*2 порции 124,5 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика ржаного хлеба, 3 столовые ложки нежирного творога, по 50 г зелени укропа и петрушки, 2 листа зеленого салата, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Листья салата, зелень укропа и петрушки промыть, обсушить,

измельчить, смешать с творогом. Посолить, поперчить и выложить творожную массу ровным слоем на ломтики батона.

Бутерброды разложить по тарелкам и подать на стол.

## Бутерброды с оливками и брынзой

*2 порции 185 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика отрубного батона, 75 г оливок без косточек, 50 г зелени петрушки, 75 г брынзы.

**Способ приготовления**

Брынзу нарезать тонкими ломтиками, оливки – тонкими кружочками. Зелень петрушки промыть и измельчить. На 2 ломтика батона выложить по ломтику брынзы, сверху положить оливки, посыпать зеленью, накрыть оставшейся брынзой и ломтиками батона.

Бутерброды разложить по небольшим тарелкам и подать на стол.

## Тосты со свежими овощами

*2 порции 111,5 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика отрубного хлеба, 1 помидор, 1 салатный огурец, 4 листа зеленого салата, 50 г твердого сыра, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Хлеб подрумянить в тостере. Помидор и огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Сыр натереть на крупной терке.

Овощи выложить на ломтики хлеба, посолить и поперчить. Украсить решеткой из полосок салата и посыпать сыром. Тосты выложить на блюдо и подать на стол.

## Тосты с сыром и шампиньонами

*2 порции 140 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика ржаного хлеба, 50 г плавленого сыра, 4 крупных маринованных шампиньона, 25 мл лимонного сока, красный молотый перец.

**Способ приготовления**

Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть свежеотжатым лимонным соком.

Хлеб подрумянить в тостере, смазать плавленым сыром. Сверху уложить ломтики шампиньонов, посыпать перцем. Тосты выложить на блюдо и подать на стол.

## Тосты с помидорами и маслинами

*2 порции 119 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика отрубного хлеба, 75 г помидоров черри, 50 г маслин без косточек, 50 г пармезана, черный молотый перец.

**Способ приготовления**

Помидоры черри вымыть и нарезать четвертинками. Маслины нарезать колечками, пармезан натереть на мелкой терке. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них четвертинки помидоров и кружочки маслин. Тосты посыпать сыром, поперчить и готовить 1 минуту в микроволновой печи.

Тосты разложить по подогретым тарелкам и подать на стол.

## Тосты с отварной телятиной

*2 порции 199 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика кукурузного хлеба, 4 ломтика отварной телятины, 1 чайная ложка столовой горчицы, 4 маринованных корнишона.

**Способ приготовления**

Корнишоны нарезать вдоль тонкими пластинками. Хлеб подрумянить в тостере, смазать каждый ломтик горчицей, сверху уложить по ломтику отварной телятины и корнишоны. Тосты разложить по тарелкам и подать на стол.

## Тосты со свеклой

*2 порции 128 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика ржаного хлеба, 1 свекла среднего размера, 10 мл яблочного уксуса, 50 г листьев зеленого салата, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом.

Сбрызнуть уксусом и тушить при помешивании в течение 7 минут. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них ровным слоем свекольную начинку.

Тосты разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями зеленого салата, и подать на стол.

## Хлебцы с паштетом из огурцов

*2 порции 68 ккал*

**Ингредиенты:** 4 диетических хлебца, 2 салатных огурца, 1 столовая ложка нежирного творога, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Огурцы вымыть, очистить от кожицы, натереть мякоть на крупной терке, смешать ее с творогом, посолить и поперчить.

Огуречную массу выложить на хлебцы. Готовые хлебцы разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

## Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью

*4 порции 185 ккал*

**Ингредиенты:** 8 диетических хлебцев, 2 баклажана, по 50 г зелени петрушки и кинзы, 1 помидор, 1 луковица, 15 мл яблочного уксуса, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Баклажаны и помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета.

В сковороду к луку добавить баклажаны, сбрызнуть уксусом, обжаривать при помешивании 5 минут. Затем положить помидор, посолить, поперчить и готовить под крышкой еще 5 минут.

Зелень петрушки и кинзы промыть, обсушить, измельчить. Готовую икру намазать на хлебцы. Хлебцы выложить на блюдо и посыпать зеленью.

## Хлебцы с рыбным паштетом

*2 порции 137 ккал*

**Ингредиенты:** 4 пшенично-кукурузных диетических хлебца, 100 г отварного филе морской рыбы, 75 г брынзы, 50 г зелени укропа, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить. Рыбу пропустить через мясорубку. Брынзу растереть ложкой и смешать с рыбой и укропом. Начинку посолить, поперчить и выложить ровным слоем на хлебцы. Хлебцы выложить на блюдо, выстланное вымытыми и обсушенными листьями салата, и подать на стол.

## Сандвичи с креветками

*2 порции 132 ккал*

**Ингредиенты:** 2 диетические зерновые булочки, 100 г креветок, 2 листа зеленого салата, 1 чайная ложка столовой горчицы, 75 г пармезана, соль.

**Способ приготовления**

Листья салата вымыть, обсушить. Пармезан натереть на мелкой терке. Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2 минуты, затем откинуть на дуршлаг, остудить под холодной водой и очистить. Булочки надрезать вдоль пополам, смазать изнутри горчицей, вложить в каждую булочку по листу салата, креветки и посыпать сыром.

Выложить сандвичи на блюдо и подать на стол.

## Сандвичи с рукколой и апельсином

*4 порции 119 ккал*

**Ингредиенты:** 4 отрубные булочки, 75 г рукколы,

1 апельсин, 50 г нежирной сметаны, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Рукколу вымыть, обсушить, нарезать. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Рукколу смешать с апельсином, добавить сметану, посолить, поперчить и перемешать. Булочки надрезать вдоль пополам и аккуратно начинить полученной смесью. Готовые сандвичи разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

## Сандвичи с помидорами и отварной рыбой

*2 порции 128,5 ккал*

**Ингредиенты:** 2 диетические булочки, 100 г отварного филе морской рыбы, 25 мл лимонного сока,

2 помидора, 50 г брынзы, 50 г зелени кинзы, 2 листа зеленого салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Рыбу нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками, брынзу измельчить. Зелень кинзы промыть, нарубить. Булочки аккуратно надрезать вдоль пополам, положить в каждую кружочки помидоров, рыбу, брынзу и зелень, посолить и поперчить. Листья салата вымыть, обсушить.

Сандвичи разложить по тарелкам, выстланным листьями салата.

# Блюда из яиц

## Яичница с шампиньонами

*2 порции 110 ккал*

**Ингредиенты:** 3 яйца, 2 шампиньона, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать.

Лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета, добавить шампиньоны, тушить при помешивании 5 минут. В сковороду аккуратно выпустить яйца, уменьшить огонь и готовить 3 минуты. Яичницу посолить, поперчить, посыпать зеленью, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 1 минуту.

## Яичница с помидорами

*2 порции 125 ккал*

**Ингредиенты:** 3 яйца, 1 крупный помидор, 2 зубчика чеснока, 15 мл растительного масла, 3 веточки базилика, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Помидор вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками. Базилик промыть, обсушить, нарезать. Чеснок выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до золотистого цвета, после чего добавить помидор и готовить все вместе 1 минуту. Яйца взбить с перцем и солью и вылить в сковороду с чесноком и помидорами, готовить на слабом огне в течение 3 минут, затем накрыть крышкой и прогревать еще 1 минуту. Готовую яичницу разложить по тарелкам, посыпать базиликом и подать на стол.

## Яичница с ветчиной и сыром

*2 порции 150 ккал*

**Ингредиенты:** 3 яйца, 75 г нежирной ветчины, 50 г сыра гауда, 50 г зелени укропа, 15 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарезать. Ветчину нарезать тонкой соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Яйца взбить с перцем, солью и зеленью укропа, вылить в сковороду с ветчиной, готовить 3 минуты, затем посыпать сыром и готовить еще 1 минуту.

## Яйца-пашот с зеленым горошком

*2 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 2 яйца, 25 мл столового уксуса, 50 г зелени укропа, 100 г консервированного зеленого горошка, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Зелень укропа промыть, мелко нарубить. В кастрюле вскипятить 2 л воды, добавить уксус и соль. Яйца аккуратно опустить по очереди в кипящую воду, предварительно выпустив каждое в половник, варить 3 минуты. Яйца-пашот разложить по порционным тарелкам, поперчить, посыпать укропом и гарнировать зеленым горошком.

## Яйца, фаршированные зеленью

*2 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 2 яйца, по 2–3 веточки укропа, петрушки и кинзы, 2 листа зеленого салата, 1 столовая ложка низкокалорийного майонеза.

**Способ приготовления**

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Зелень петрушки и кинзы промыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с измельченными желтками, добавить майонез, перемешать. Белки нафаршировать полученной начинкой.

Фаршированные яйца разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями салата, и подать на стол.

## Яйца с печеночным паштетом

*2 порции 148 ккал*

**Ингредиенты:** 2 яйца, 75 г отварной говяжьей печени, 1 вареная морковь, 2 веточки базилика, 2 листа пекинской капусты, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Базилик промыть, мелко нарезать.

Печень пропустить вместе с морковью через мясорубку, добавить базилик и измельченные желтки, посолить и поперчить. Половинки яиц нафаршировать полученной начинкой, разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями пекинской капусты, и подать на стол.

## Омлет весенний

*4 порции 117 ккал*

**Ингредиенты:** 10 яиц, 100 г репчатого лука, 12 стеблей спаржи, 75 г помидоров черри, 10 мл оливкового масла, веточки базилика для украшения, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Спаржу вымыть, разрезать каждый стебель вдоль пополам. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в небольшую сковороду с разогретым маслом и обжаривать 1 минуту. Добавить спаржу, готовить еще 30 секунд. В сковороду положить помидоры, вылить в нее взбитые с солью и перцем белки, быстро перемешать венчиком. Сковороду поместить в предварительно разогретую духовку, готовить в течение 8 минут. Зелень базилика промыть, обсушить. Готовый омлет разложить по тарелкам, украсить листочками базилика.

## Омлет пышный с кабачком и ветчиной

*4 порции 145 ккал*

**Ингредиенты:** 4 яйца, 75 г мякоти кабачка, 50 г нежирной ветчины, 50 г зелени петрушки, 0,5 столовой ложки муки, 1 столовая ложка обезжиренного молока, сода на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Мякоть кабачка нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать. Ветчину нарезать мелкими кусочками.

Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в небольшую глубокую сковороду или форму для запекания. Яйца взбить с молоком, мукой, содой, перцем и солью.

Овощи залить готовой яичной смесью. Омлет готовить в предварительно разогретой духовке в течение 8-10 минут.

## Омлет с сыром фета

*6 порций 163 ккал*

**Ингредиенты:** 4 яйца, 1 столовая ложка оливкового масла, 50 г панировочных сухарей, 75 г сыра фета, 50 г зеленого лука, 50 г зелени петрушки, 1 столовая ложка орегано, соль.

**Способ приготовления**

Яйца и яичные белки взбить с 50 мл воды, орегано и солью. Панировочные сухари высыпать в сковороду с разогретым маслом, жарить 1 минуту.

Яичную смесь вылить в сковороду и посыпать измельченным сыром. Сковороду поставить в разогретую духовку на 15 минут. Зелень петрушки и зеленый лук промыть, обсушить, нарезать. Омлет разложить по тарелкам, посыпать петрушкой и зеленым луком и подать на стол.

## Омлет по-американски

*1 порция 161 ккал*

**Ингредиенты:** 100 мл заменителя яиц, 1 яичный белок, 1 чайная ложка сушеного базилика, 75 г красной консервированной фасоли, 50 г зеленого лука, 50 г обезжиренного твердого сыра, 1 столовая ложка соевого соуса.

**Способ приготовления**

Заменитель яиц смешать с яичным белком и базиликом, взбить с помощью венчика. Зеленый лук промыть, измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Фасоль смешать с луком и сыром, добавить соевый соус, перемешать. В сковороду с антипригарным покрытием вылить яичную смесь, готовить 2 минуты, затем омлет перевернуть и готовить еще 3 минуты. Фасолевую смесь аккуратно выложить на половину омлета, накрыть другой половиной и прогревать еще 1 минуту.

## Омлет с креветками

*2 порции 98 ккал*

**Ингредиенты:** 4 яйца, 75 г креветок, 4 листа зеленого салата, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и очистить.

Листья салата вымыть, нарезать тонкой соломкой. Яйца взбить с мукой, перцем и солью, вылить в сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой и готовить на слабом

огне в течение 5 минут. Готовый омлет снять со сковороды, в центр положить креветки и салат, поперчить. Свернуть вдвое, разрезать пополам. Разложить омлет по тарелкам и подать на стол.

## Болтунья из яичных белков и картофеля

*4 порции 106 ккал*

**Ингредиенты:** 7 белков, 0,5 чайной ложки оливкового масла, 2 крупных клубня картофеля, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лук и картофель очистить, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым маслом и готовить при помешивании 8 минут.

Белки взбить с помощью блендера с перцем и солью, залить ими овощи и готовить, постоянно помешивая, около 3 минут. Готовое блюдо разложить по тарелкам и подать на стол.

## Яичный бисквит с мясом индейки

*4 порции 188 ккал*

**Ингредиенты:** 150 г смеси для бисквитного теста без сахара, 100 г вареного мяса индейки, 60 г обезжиренного твердого сыра, 15 мл оливкового масла, 50 г зеленого лука, 200 мл жидкого заменителя яиц, зелень петрушки для украшения, соль.

**Способ приготовления**

Мясо индейки мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке. Зеленый лук тщательно промыть, мелко нарубить.

Тесто и мясо индейки смешать, добавить 30 мл воды, тщательно вымесить, раскатать в квадратный пласт шириной 12 см, разрезать на 4 части и выложить на противень с антипригарным покрытием. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 8 минут. Каждый бисквит разрезать пополам, разложить по тарелкам и посыпать сыром. Сковороду смазать маслом и нагреть на среднем огне. Обжаривать в ней лук 3 минуты, затем влить заменитель яиц, посолить и готовить еще 5 минут. Разделить яичницу на 4 части, положить поверх бисквитов, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Такие бисквиты можно приготовить с вечера, положить в герметично закрывающийся контейнер, а утром перед подачей на стол разогреть в микроволновой печи.

# Салаты и закуски

## Салат красоты по-французски

*2 порции 75 ккал*

**Ингредиенты:** 2 столовые ложки овсяных хлопьев, 1 крупное яблоко, 50 мл лимонного сока, 3 столовые ложки обезжиренного молока, 1 столовая ложка жидкого меда.

**Способ приготовления**

Хлопья залить 60 мл горячей воды, выдержать 5 минут, затем излишки воды слить. Яблоко вымыть, натереть на крупной терке, смешать с подготовленными хлопьями, медом, м олоком и лимонным соком. Салат разложить по порционным тарелкам и подать на его стол.

## Зеленый салат с грейпфрутом

*4 порции 83 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г листьев зеленого салата, 100 г шпината, 50 г зелени петрушки, 1 грейпфрут, 2 столовые ложки низкокалорийного майонеза.

**Способ приготовления**

Листья салата и шпинат вымыть, обсушить, измельчить руками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать.

Грейпфрут обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и тщательно перемешать. Салат разложить по тарелкам и подать на стол.

## Салат из морской капусты с яйцами

*4 порции 65 ккал*

**Ингредиенты:** 150 г консервированной морской капусты, 2 яйца, 1 яблоко.

**Способ приготовления**

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть на крупной терке. Морскую капусту нарезать узкими полосками, соединить с яйцами и яблоком, перемешать. Салат разложить по тарелкам и подать на стол.

## Салат из спаржи с лимоном

*4 порции 134 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г спаржи, 1 лимон, 75 г маринованных шампиньонов, 50 мл оливкового масла, ломтики лимона для украшения, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Спаржу вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить под холодной водой. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками. Лимон тщательно вымыть, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Спаржу смешать с шампиньонами и цедрой лимона, выложить их в салатник. Лимонный сок смешать с оливковым маслом, перцем и солью, взбить венчиком. Готовый салат полить заправкой, украсить ломтиками лимона и подать на стол.

## Салат из сельдерея с яблоком

*4 порции 85 ккал*

**Ингредиенты:** 150 г черешкового сельдерея, 1 крупное яблоко, 4 шампиньона, 25 мл оливкового масла, 25 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать тонкими дольками. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник. Лимонный сок взбить венчиком с оливковым маслом, перцем и солью. Салат полить заправкой и подать на стол.

## Салат из краснокочанной капусты с зеленью

*4 порции 125 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г краснокочанной капусты, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл растительного масла, 50 мл яблочного уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль.

**Способ приготовления**

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с сахаром и солью. Зелень укропа и петрушки промыть, мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения. Капусту смешать с зеленью, добавить уксус и растительное масло, перемешать. Выложить горкой в салатник и украсить веточками укропа и петрушки.

## Салат из моркови с кедровыми орешками

*4 порции 190 ккал*

**Ингредиенты:** 3 шт. моркови, 50 г очищенных кедровых орешков, 25 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, 1 столовая ложка жидкого меда.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде, смешать с морковью.

Салат заправить растительным маслом, добавить мед и свежеотжатый лимонный сок и тщательно все перемешать.

## Рулетики из ветчины с сыром и помидорами

*4 порции 172 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г ветчины, 2 помидора, 100 г твердого сыра, 4 листа зеленого салата.

**Способ приготовления**

Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками.

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с помидорами. На каждый ломтик ветчины положить по 1 столовой ложке начинки, свернуть аккуратно рулетиками.

Листья салата тщательно вымыть, обсушить салфеткой. Рулетики выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать на стол.

## Закусочные оладьи из кабачка

*4 порции 137 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г мякоти кабачка, 2 столовые ложки муки, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, 1 чайная ложка карри, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Мякоть кабачка натереть на крупной терке, смешать с мукой, яйцом, карри, перцем и солью.

Выкладывать полученную массу столовой ложкой на сковороду с разогретым маслом и обжаривать с двух сторон до золотистого цвета. Оладьи можно подать на стол с обезжиренной сметаной.

## Помидоры, фаршированные творогом и зеленью

*4 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 8 некрупных помидоров, 200 г нежирного

творога, по 50 г зелени петрушки и укропа, 4 листа зеленого салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть с помощью чайной ложки часть мякоти с семенами. Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить творог, перемешать.

Помидоры посолить и поперчить изнутри, наполнить творожной начинкой. Листья салата вымыть и обсушить.

Фаршированные помидоры выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать на стол.

# Сладкие блюда

## Биточки из творога

*4 порции 170 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г нежирного творога, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 1 пакетик ванильного сахара, 25 мл растительного масла, 2 столовые ложки меда.

**Способ приготовления**

Творог растереть, добавить яйца, муку, мед и ванильный сахар, тщательно перемешать. Из полученной творожной массы сформовать небольшие биточки.

Выложить их в сковороду с разогретым маслом, обжарить в масле с двух сторон. Биточки разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

## Сырники с морковью

*4 порции 178,5 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г творога, 1 крупная морковь, 2 столовые ложки меда, 1 яйцо, 2 столовые ложки муки, 25 мл растительного масла.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Творог растереть, смешать с морковью, медом, яйцом и мукой, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие сырники. Выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом, подрумянить с двух сторон.

## Грейпфрут с шоколадом

*2 порции 150 ккал*

**Ингредиенты:** 1 грейпфрут, 25 г горького шоколада, листочки мяты для украшения.

**Способ приготовления**

Грейпфрут обдать кипятком, очистить, разделить на дольки и удалить пленки. Шоколад натереть на мелкой терке. Дольки грейпфрута разложить по десертным тарелкам, посыпать шоколадом и украсить листочками мяты.

## Манго с ананасом и орехами

*2 порции 112,5 ккал*

**Ингредиенты:** 1 манго, 100 г мякоти ананаса, 25 г ядер грецких орехов, 1 чайная ложка жидкого меда.

**Способ приготовления**

Ядра грецких орехов мелко нарубить и слегка обжарить на сухой сковороде. Манго вымыть, надрезать до косточки, разломить на половинки, очистить от кожицы.

Мякоть манго и ананаса нарезать кубиками, смешать, разложить по десертным тарелкам, полить медом и посыпать орехами.

## Печеная тыква с ванилью

*2 порции 85 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г мякоти тыквы, 2 столовые ложки жидкого меда, веточки мяты для украшения, 0,5 чайной ложки ванили.

**Способ приготовления**

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, выложить в форму для запекания, добавить немного воды, посыпать ванилью и полить медом. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут. Разложить тыкву по тарелкам, украсить веточками мяты и подать на стол.

Это блюдо можно приготовить с вечера, а утром подать в охлажденном виде.

## Творожная масса с клубникой

*4 порции 108,5 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г нежирного творога, 2 столовые ложки обезжиренной сметаны, 100 г ягод клубники, 1 пакетик ванильного сахара.

**Способ приготовления**

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить сметану и ванильный сахар, тщательно растереть.

Клубнику тщательно вымыть, удалить чашелистики, аккуратно разрезать каждую ягоду пополам. Творожную массу разложить по креманкам, украсить половинками ягод клубники.

## Яблочные оладьи с медом

*4 порции 178 ккал*

**Ингредиенты:** 4 яблока, 100 г муки, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 25 мл растительного масла, 1 столовая ложка жидкого

меда.

**Способ приготовления**

Яблоки тщательно вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть на крупной терке.

Муку смешать с яблоками, яйцами и сахаром с помощью блендера. Испечь оладьи, выкладывая полученную массу столовой ложкой на сковороду с заранее разогретым растительным маслом. Оладьи разложить по порционным тарелкам, полить медом и подать на стол.

# Напитки

## Кофе с корицей

*2 порции 20 ккал*

**Ингредиенты:** 4 чайные ложки молотого кофе, 3 г молотой корицы, 2 чайные ложки сахара.

**Способ приготовления**

Кофе всыпать в турку, залить 350 мл холодной воды, довести до кипения, добавить корицу, снова довести до кипения. Готовый кофе процедить, разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 чайной ложке сахара.

## Липовый чай с медом

*4 порции 18 ккал*

**Ингредиенты:** 4 чайные ложки черного чая, 2 столовые ложки сухих цветков липы, 4 чайные ложки меда.

**Способ приготовления**

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Чай и цветки липы положить в чайник, залить на половину объема кипятком, выдержать 5 минут, затем долить кипяток до полного объем а и настаивать еще 5 минут. Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по

1 чайной ложке меда.

## Чай с яблоком

*4 порции 23 ккал*

**Ингредиенты:** 4 чайные ложки черного чая, 2 столовые ложки сухой травы мяты, 1 яблоко, 4 чайные ложки меда.

**Способ приготовления**

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Чай и мяту положить в чайник, залить на половину объема кипятком, выдержать 5 минут, затем долить кипяток до полного объема и настаивать еще 5 минут.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Разложить их по чашкам, залить чаем, добавив в каждую по 1 чайной ложке меда, настаивать 2 минуты.

## Кисломолочный напиток с ягодами

*2 порции 85 ккал*

**Ингредиенты:** 300 мл питьевого йогурта, по 50 г ягод малины, ежевики и клубники.

**Способ приготовления**

Ягоды перебрать, промыть, положить в блендер, добавить йогурт, взбить. Напиток разлить по стаканам и подать на стол.

## Утренний коктейль с пшеницей и бананом

*1 порция 190 ккал*

**Ингредиенты:** 0,5 банана, 100 г обезжиренного ванильного йогурта, 50 мл обезжиренного молока,

2 столовые ложки апельсинового сока, 1 столовая ложка проращенной пшеницы, ванилин на кончике ножа,

3 кубика пищевого льда, заменитель сахара по вкусу.

**Способ приготовления**

Молоко и апельсиновый сок влить в блендер, добавить йогурт, проращенную пшеницу, ванилин и заменитель сахара, взбить на средней скорости до однородной массы. Банан очистить, нарезать кружочками, положить в стакан, залить коктейлем, добавить кубики льда.

## Томатный коктейль с сельдереем и лимоном

*1 порция 22 ккал*

**Ингредиенты:** 150 мл томатного сока, 0,5 лимона, 2 черешка сельдерея, 3 кубика пищевого льда.

**Способ приготовления**

Лимон обдать кипятком, отжать сок. Сельдерей вымыть, нарезать. Томатный и лимонный соки влить в блендер, добавить сельдерей, взбить. Коктейль перелить в стакан, добавить в него кубики льда.

## Огуречный коктейль с морковным соком

*1 порция 23 ккал*

**Ингредиенты:** 2 крупных огурца, 1 крупная морковь, 40 г зелени сельдерея, 3 кубика пищевого льда.

**Способ приготовления**

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Морковь очистить, нарезать кружочками. С помощью соковыжималки получить из овощей сок. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Морковно-огуречный сок влить в блендер, добавить зелень сельдерея, взбить на средней скорости. Коктейль перелить в стакан, добавить в него

кубики льда.

# Низкокалорийные блюда для вкусных обедов

# Салаты и закуски

## Салат из отварной телятины с пекинской капустой

*5 порций 180 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г отварной телятины, 300 г пекинской капусты, 100 г темного винограда без косточек, 1 грейпфрут, 2 апельсина, 150 мл обезжиренного кефира, 3 столовые ложки низкокалорийного майонеза, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Листья пекинской капусты вымыть, обсушить, измельчить руками.

Телятину нарезать соломкой. Апельсины и грейпфрут обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Виноград вымыть, снять ягоды с кистей, каждую ягоду разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты смешать. Кефир смешать с майонезом, перцем и солью, взбить венчиком. Салат полить заправкой, перемешать, выложить в салатник и подать на стол.

## Салат из мяса курицы с ананасом

*4 порции 98 ккал*

**Ингредиенты:** 150 г белого мяса курицы, 100 г мякоти ананаса, 100 г листьев салата лолло россо, 50 г маслин без косточек, 1 чайная ложка столовой горчицы, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Мясо курицы промыть, отварить, остудить, нарезать соломкой.

Мякоть ананаса нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, измельчить руками. Маслины нарезать колечками.

Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник. Масло смешать с горчицей, перцем и солью, взбить венчиком. Салат полить заправкой и подать на стол.

## Салат из говядины с зеленым горошком

*4 порции 192 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г отварной говядины, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г листьев зеленого

салата, 1 яблоко, 1 чайная ложка столовой горчицы, 3 столовые ложки низкокалорийного майонеза, соль.

**Способ приготовления**

Мясо нарезать соломкой. Листья салата вымыть, обсушить, нашинковать. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить зеленый горошек и горчицу, посолить и перемешать. Салат заправить майонезом, разложить по тарелкам и подать на стол.

## Салат из морепродуктов с пикантной заправкой

*5 порций 197 ккал*

**Ингредиенты:** 350 г тигровых креветок, 12 моллюсков (венерок), 250 г морских гребешков, 200 мл сухого белого вина, 50 г зелени петрушки, 50 мл лимонного сока, 2 корня сельдерея, 2 сладких перца, 1 чайная ложка сушеного эстрагона, 0,5 чайной ложки сушеного майорана, 1 столовая ложка оливкового масла, 1,5 чайной ложки французской горчицы.

**Способ приготовления**

Креветки очистить, промыть. Морские гребешки промыть, разрезать пополам. Зелень петрушки промыть, нарубить.

Сельдерей очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Сладкий перец очистить и нашинковать.

Вино смешать с эстрагоном и майораном, довести на сильном огне до кипения. Добавить моллюски, накрыть крышкой и варить около 5 минут, пока раковины не откроются. Затем моллюски очистить и переложить в салатник.

Отвар подогреть на сильном огне, положить в него креветки и варить 2 минуты. Готовые креветки вынуть шумовкой, разрезать пополам и добавить к моллюскам. Снова подогреть отвар и отварить в нем морские гребешки.

Для приготовления заправки отвар остудить до комнатной температуры, процедить. 100 мл отвара смешать с оливковым маслом, лимонным соком и горчицей, взбить венчиком.

В салатник к морепродуктам добавить сладкий перец и сельдерей, перемешать. Салат полить заправкой и посыпать зеленью петрушки.

## Салат из квашеной и морской капусты с картофелем

*4 порции 81 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г консервированной морской капусты, 200 г квашеной капусты, 1 клубень картофеля, 25 мл

нерафинированного подсолнечного масла, черный молотый перец.

**Способ приготовления**

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Морскую капусту смешать с квашеной капустой и картофелем. Салат поперчить и заправить маслом.

## Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом

*2 порции 125 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г черешков сельдерея, 100 г листьев зеленого салата, 25 г ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, нашинковать. Для приготовления соуса чеснок очистить, растолочь с грецкими орехами до получения однородной маслянистой массы, добавить уксус, масло, перец и соль, взбить венчиком.

Сельдерей и листья салата аккуратно смешать, полить заправкой, хорошо перемешать и подать его на стол.

## Салат из крабовых палочек с огурцом

*4 порции 144 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г крабовых палочек, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, 1 салатный огурец, 1 пучок зелени укропа, 1 красная луковица, 3 столовые ложки низкокалорийного майонеза, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Крабовые палочки нарезать мелкими кусочками. Огурец вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа промыть, обсушить, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кукурузу, перемешать. Салат посолить, поперчить и заправить майонезом.

## Овощной салат по-молдавски

*4 порции 102 ккал*

**Ингредиенты:** 2 помидора, 2 огурца, 1 сладкий перец, 100 г маслин без косточек, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 стручка острого перца, 40 мл нерафинированного подсолнечного масла,

соль.

**Способ приготовления**

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Маслины нарезать колечками. Зелень петрушки промыть, нарубить.

Сладкий перец очистить и нарезать тонкими кольцами. Острый перец мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить.

Салат заправить подсолнечным маслом, выложить в салатник и подать на стол.

## Салат из квашеной капусты с грибами и укропом

*4 порции 82 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г квашеной капусты, 100 г маринованных шампиньонов, 1 пучок зелени укропа, 25 мл нерафинированного подсолнечного масла, черный молотый перец.

**Способ приготовления**

Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить. Шампиньоны нарезать четвертинками, смешать с укропом и квашеной капустой. Салат поперчить, заправить подсолнечным маслом, выложить в салатник и подать на стол.

## Закуска из баклажанов с морковью

*4 порции 75 ккал*

**Ингредиенты:** 2 баклажана, 1 луковица, 1 морковь, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Баклажаны вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и измельчить. Лук очистить, нашинковать, положить в глубокую кастрюлю с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Добавить морковь и баклажаны, влить 100 мл воды, тушить 20–30 минут. Затем добавить помидоры и чеснок, тушить еще 5 минут.

На стол закуску можно подавать как в холодном, так и в горячем виде.

## Закуска из баклажанов с орехами

*4 порции 105 ккал*

**Ингредиенты:** 4 баклажана, 1 луковица, 75 г ядер грецких орехов, 2 пучка зелени петрушки, 25 мл растительного масла, 25 мл уксуса, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, с той же стороны срезать «крышечки», вынуть с помощью острого ножа часть мякоти из середины. Баклажаны положить в подкисленную уксусом воду, чтобы они не потемнели. Для приготовления начинки зелень петрушки промыть, мелко нарубить. Мякоть баклажанов мелко нарезать. Лук очистить, измельчить, смешать с баклажанами, обжарить в 15 мл. Добавить толченые ядра грецких орехов и зелень петрушки, посолить, поперчить, перемешать.

Баклажаны нафаршировать начинкой, выложить в форму для запекания, накрыть «крышечками», сбрызнуть оставшимся маслом. В форму влить немного воды. Запекать в умеренно разогретой духовке до готовности. Закуску можно подать с нежирным сметанным или кефирным соусом.

## Закуска из помидоров и моркови

*4 порции 97 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г бурых помидоров, 2 моркови, 1 луковица, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

Лук и морковь выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить при помешивании 3 минуты, затем добавить помидоры, слегка обжарить, влить 100 мл воды, посолить, поперчить и тушить под крышкой до готовности.

## Помидоры, фаршированные яблоком и огурцом

*4 порции 94 ккал*

**Ингредиенты:** 4 крупных помидора, 1 яблоко, 1 салатный огурец, 3 столовые ложки низкокалорийного майонеза, 1 пучок зелени сельдерея, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Помидоры тщательно вымыть, срезать верхушки, вынуть с помощью чайной ложки часть мякоти с семенами.

Для приготовления начинки яблоко вымыть, очистить от

кожицы, удалить сердцевину с семенами. Зелень сельдерея промыть, измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Огурец вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой, смешать с мякотью помидоров, яблоком и майонезом. Помидоры посолить и поперчить изнутри, наполнить начинкой, выложить на блюдо, украсить листочками сельдерея и подать на стол.

## Квашеные огурцы, фаршированные картофелем

*4 порции 97 ккал*

**Ингредиенты:** 4 квашеных огурца, 2 клубня картофеля, 50 г квашеной капусты, 1 пучок зелени укропа, 1 яблоко, 25 мл нерафинированного подсолнечного масла, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть с помощью чайной ложечки часть мякоти с семенами. Листья салата вымыть, обсушить.

Для приготовления начинки картофель отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Укроп промыть, обсушить, мелко нарубить. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть мякоть на крупной терке, смешать с картофелем, зеленью укропа и капустой. Начинку посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом. Огурцы нафаршировать начинкой, выложить на блюдо, выстланное листьями салата.

## Рулетики из красной рыбы с яйцом

*4 порции 190 ккал*

**Ингредиенты:** 150 г филе малосольной красной рыбы (кижуча, кеты или семги), 3 яйца, 100 г листьев зеленого салата, 2 помидора с плотной мякотью, 1 пучок зелени укропа, 15 мл растительного масла, 25 мл лимонного сока, ломтики лимона для украшения, черный молотый перец.

**Способ приготовления**

Филе красной рыбы нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить. Листья зеленого салата вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мякоть мелкими кубиками.

Зелень укропа промыть, обсушить, измельчить. Яйца и помидоры смешать, поперчить. Полученную смесь разложить по ломтикам рыбы и свернуть их рулетиками.

Выложить на тарелку, выстланную листьями зеленого салата, сбрызнуть лимонным соком и полить растительным маслом. Закуску украсить ломтиками лимона и подать на стол.

## Шампиньоны, фаршированные творогом и зеленью

*2 порции 85 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г крупных шампиньонов, 100 г нежирного творога, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка обезжиренной сметаны, 20 мл лимонного сока, листья салата лолло россо, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Шампиньоны очистить, вымыть, вырезать с помощью острого ножа ножки. Шляпки сбрызнуть лимонным соком. Листья салата вымыть, обсушить.

Для приготовления начинки зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить. Чеснок очистить, измельчить. Творог смешать с укропом и чесноком, добавить сметану, посолить, поперчить, перемешать.

Шляпки шампиньонов нафаршировать творожной начинкой, разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, и подать на стол.

## Яблоки, фар широ ванные мясом курицы

*4 порции 198 ккал*

**Ингредиенты:** 4 крупных зеленых яблока, 200 г филе курицы, 2 стебля лука-порея, 1 пучок зелени петрушки, 4 листа пекинской капусты, 75 г шампиньонов, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину с семенами и частью мякоти.

Для приготовления начинки лук-порей вымыть, нарезать тонкими кольцами. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарубить.

Шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо курицы промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (15 мл), слегка обжарить. Шампиньоны добавить к куриному мясу, готовить при помешивании в течение 7 минут. Соединить обжаренное мясо и грибы с мелко нарезанной мякотью яблок, луком-пореем и зеленью петрушки, перемешать. Яблоки нафаршировать начинкой, выложить в форму для запекания, сбрызнуть

оставшимся маслом, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 30 минут.

Готовые яблоки разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями пекинской капусты, и подать на стол.

## Телятина под сливовым соусом

*4 порции 147 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г постной телятины, 100 г слив, 1 луковица, 1 морковь, 3 шт. душистого перца горошком, 25 мл оливкового масла, 1 лавровый лист, 4 зубчика чеснока, 1 столовая ложка аджики, листья зеленого салата, 25 г сахара, соль.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, разрезать на 4 части. Телятину промыть, положить в кастрюлю, влить 1 л воды, довести до кипения, снять пену. Добавить соль, душистый перец, лавровый лист, морковь и лук, тушить на слабом огне 40 минут. Бульон процедить. Телятину смазать оливковым маслом, завернуть в фольгу, поместить в духовку и запекать 20 минут. Листья салата вымыть и обсушить. Для приготовления соуса сливы вымыть, разрезать по бороздке, удалить косточки. Чеснок очистить и измельчить. Сливу пропустить через мясорубку, добавить аджику, сахар и соль, нагревать на слабом огне 10 минут. Готовую телятину охладить, нарезать порционными ломтиками, выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата. Отдельно подать сливовый соус.

## Телятина под белым соусом

*4 порции 170 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г постной телятины, 3 шт. душистого перца горошком, 25 мл оливкового масла, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка майонеза, 170 г пахты 1,5 %-ной жирности, 2 столовые ложки обезжиренной сметаны, 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка базилика, 1 чайная ложка тимьяна, 1 чайная ложка сухой горчицы, перья зеленого лука, 0,5 чайной ложки сахара, соль.

**Способ приготовления**

Телятину тщательно промыть, разрезать на несколько кусков, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять пену.

Добавить соль, душистый перец, лавровый лист, тушить на

слабом огне в течение 30 минут. Телятину хорошо смазать оливковым маслом, завернуть в фольгу, поместить в разогретую духовку и запекать в течение 30 минут. Для приготовления соуса чеснок и зеленый лук измельчить, соединить с зеленью базилика и тимьяна, пахтой, сметаной, майонезом, сахаром, уксусом, горчицей, солью и перцем и взбить с помощью блендера.

Готовую телятину немного охладить, нарезать порционными кусками, выложить на блюдо. Отдельно подать белый соус.

# Первые блюда

## Суп-пюре с авокадо

*2 порции 71 ккал*

**Ингредиенты:** 1 авокадо, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 10 мл оливкового масла, 1 стручок перца чили, 2 помидора, 125 мл овощного бульона, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, 5 мл лимонного сока, 1 пучок петрушки, черный молотый перец и соль.

**Способ приготовления**

Авокадо вымыть, очистить, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Лук и чеснок очистить и измельчить. Перец чили вымыть, нарезать колечками. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень петрушки промыть, нарубить. В кастрюле разогреть оливковое масло, положить лук, чеснок и перец чили, припустить. К обжаренным овощам добавить помидоры, влить овощной бульон, посолить, поперчить, варить в течение 20 минут.

Содержимое кастрюли взбить с помощью блендера или миксера в пюре и вновь перелить в кастрюлю. Добавив кукурузу и авокадо, варить 2 минуты. Суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

## Суп из сельдерея с рисом

*4 порции 150 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г корней сельдерея, 1 столовая ложка риса, 2 столовые ложки муки, 25 мл растительного масла, 50 мл простокваши, 2 яйца, 50 г твердого сыра, черный молотый перец и соль.

**Способ приготовления**

Муку слегка обжарить в масле. Сыр натереть на мелкой терке, сельдерей очистить, нарезать тонкой соломкой, залить 1 л воды, посолить и варить до мягкости. Положить в суп рис, варить при слабом кипении 15 минут, затем добавить обжаренную муку, поперчить, варить еще 5 минут.

Суп снять с огня, заправить яйцами, взбитыми с простоквашей. Перед подачей к столу суп в каждой тарелке посыпать тертым сыром.

## Овощной суп с лисичками

*5 порций 76,5 ккал*

**Ингредиенты:** 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 корня сельдерея, 200 г лисичек, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить, нарезать некрупными кубиками. Лук, морковь и сельдерей очистить, мелко нарезать. Лисички очистить, промыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить при помешивании в течение 15 минут. В кастрюле довести до кипения 1,5 л воды, положить картофель, варить 7 минут.

Убавить огонь, добавить овощи и лисички, варить еще около 20 минут. За 5 минут до окончания приготовления суп посолить, добавить лавровый лист и перец горошком. Перед подачей на стол посыпать суп измельченной зеленью кинзы.

## Овощной суп с фасолью и приправами

*10 порций 190 ккал*

**Ингредиенты:** 450 г красной сушеной фасоли, 2 луковицы, 400 г цукини, 200 г корней сельдерея, 200 г сладкого перца, 200 г моркови, 4 зубчика чеснока, 3 столовые ложки томатной пасты, 100 мл красного сухого вина, 2 чайные ложки сухого базилика, 1 чайная ложка сушеного майорана, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Фасоль промыть, положить в глубокую кастрюлю, залить водой на 5 см выше уровня фасоли и довести до кипения. Варить 2 минуты, снять с огня и настаивать в течение 1 часа.

Затем воду слить, фасоль положить обратно в кастрюлю, влить 1,6 л воды и вино, добавить базилик, соль, майоран и перец, довести до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне 1,5 часа.

Лук и чеснок очистить, измельчить. Цукини очистить, нарезать кубиками. Сельдерей, морковь и сладкий перец очистить и нашинковать. Подготовленные овощи положить в кастрюлю с фасоль и варить без крышки около 50 минут, затем добавить томатную пасту и готовить еще 10 минут.

## Суп летний из щавеля

*5 порций 75 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г щавеля, 3 огурца, 2 яйца, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 100 г

обезжиренной сметаны, 10 г сахара, соль.

**Способ приготовления**

Щавель перебрать, промыть и обсушить. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Зелень укропа и петрушки, зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарубить.

В кастрюле довести до кипения 1,5 л воды, положить щавель, уменьшить огонь и варить 5 минут, добавить сахар и зеленый лук, посолить и варить еще 1 минуту.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую по 2 дольки яйца, посыпать зеленью укропа и петрушки. Перед подачей на стол в каждую тарелку с супом добавить сметану.

Такой суп можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

## Суп из чечевицы с базиликом

*5 порций 120 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г красной чечевицы, 100 г зелени фиолетового базилика, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, 25 г ядер грецких орехов, 1 чайная ложка орегано, 1 луковица, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной воде. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и спассеровать на разогретом растительном масле.

Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мякоть мелкими кубиками.

Зеленый лук и базилик промыть, мелко нарубить. Грецкие орехи истолочь в ступке. Набухшую чечевицу положить в кастрюлю, залить 2 л горячей воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить под крышкой 30 минут.

Посолить, поперчить, добавить помидоры, орегано, базилик и лук и варить еще 5 минут.

Суп разлить по тарелкам, посыпать толчеными орехами и подать на стол.

## Суп холодный из кефира с овощами

*4 порции 112 ккал*

**Ингредиенты:** 800 мл маложирного кефира, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 салатных огурца, 2 сладких перца, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2–3 веточки зелени базилика, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке.

Сладкий перец очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук, зелень петрушки и базилика промыть, обсушить, мелко нарубить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, тщательно перемешать, разложить по тарелкам и залить охлажденным кефиром.

Суп можно подать с диетическими хлебцами.

## Ароматный вегетарианский суп

*4 порции 97 ккал*

**Ингредиенты:** 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 помидора, 2 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, 50 г зелени базилика, 1 чайная ложка орегано, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Корень петрушки очистить, измельчить. Подготовленные овощи положить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, влить 100 мл воды и припустить.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. В кастрюле довести до кипения 1 л воды, положить картофель, варить до полуготовности, добавить припущенные овощи, посолить, поперчить и варить на слабом огне под крышкой. За 2 минуты до готовности добавить измельченный чеснок и орегано. Зелень кинзы, базилика и петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Готовый суп разлить по тарелкам, обильно посыпать зеленью и подать на стол.

## Низкокалорийный суп

*4 порции 74 ккал*

**Ингредиенты:** 1 некрупная свекла, 2 луковица, 1 морковь, 200 г капусты, 1 корень петрушки, 1 чайная ложка сушеной зелени сельдерея, 1 чайная ложка сушеного укропа, 1 пучок

зелени петрушки, 1 чайная ложка сахара, 3 зубчика чеснока, 50 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Свеклу, лук и морковь очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать. Корень петрушки очистить и мелко нарезать.

Залить свеклу, лук и морковь 150 мл воды и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Затем положить капусту, влить 100 мл воды и тушить еще 20 минут. Добавить сахар, лимонный сок, заранее очищенный и измельченный чеснок, сушеную зелень сельдерея и укропа, корень петрушки, влить 1 л воды, посолить и поперчить.

На медленном огне довести до кипения, варить под крышкой 30 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Дать супу настояться не менее 1 часа, затем разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

## Томатно-яблочный суп

*4 порции 190 ккал*

**Ингредиенты:** 150 мл томатного сока, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 крупное яблоко, 4 помидора, 1 авокадо, 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 75 г миндаля, 50 мл винного уксуса, 2 чайные ложки овощного соуса, 3 г молотого кориандра, 1 чайная ложка порошка перца чили, соль.

**Способ приготовления**

Лук очистить, мелко нарезать. Очищенный миндаль истолочь в ступке. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать кубиками.

Авокадо вымыть, очистить, вынуть косточку, нарезать мякоть кубиками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать тонкими дольками. Чеснок очистить и измельчить.

Томатный сок, яблоко, томатную пасту, половину лука, чеснок, уксус, миндаль, овощной соус, кориандр, порошок чили и соль соединить в чаше кухонного комбайна и взбить. Добавить 120 мл кипяченой воды и помидоры, охладить.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую оставшийся лук и кусочки авокадо.

## Суп из брюквы и репы

*8 порций 73 ккал*

**Ингредиенты:** 1 морковь, 1 брюква, 1 репа, 100 г спаржи, 0,5 кочана цветной капусты, 1 клубень картофеля, 1 черешок

сельдерея, 1 корень петрушки, 100 г зеленого горошка, 500 г шпината, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить, залить на 1 час холодной водой, затем нарезать кубиками. Морковь, брюкву и репу очистить, нарезать тонкой соломкой. Спаржу бланшировать в кипящей воде 2 минуты, затем откинуть на сито и остудить в холодной воде. Цветную капусту вымыть, разобрать на мелкие соцветия. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Корень петрушки очистить и измельчить. Зелень петрушки, укропа и шпинат промыть, обсушить, мелко нарубить. Овощи залить 1,5 л горячей воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить до готовности. Затем добавить шпинат и зеленый горошек, довести до кипения, положить зелень укропа и петрушки, масло, перец и соль, еще раз довести до кипения и сразу же выключить плиту. Суп разлить по тарелкам и подать на стол.

## Грибной суп с перловой крупой

*4 порции 156 ккал*

**Ингредиенты:** 220 г белых грибов, 1 луковица, 1 столовая ложка несоленого сливочного масла, 4 стакана овощного бульона, 75 г перловой крупы, 100 мл обезжиренного молока, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка муки, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, вместе с луком положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и готовить 3–4 минуты.

Влить бульон, добавить промытую перловую крупу, соль и перец. Довести до кипения и варить в течение 30 минут.

Молоко смешать с мукой, влить полученную смесь в суп и варить на слабом огне около 15 минут, пока не загустеет. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

## Суп с говядиной

*4 порции 130 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г постной говядины, 75 г пшена, 3 квашеных огурца, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 50 г маслин без косточек, 1 корень

сельдерея, 25 мл растительного масла, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Говядину тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить на среднем огне в течение 50 минут.

Огурцы нарезать тонкой соломкой. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь и лук очистить, нашинковать и спассеровать на разогретом растительном масле. Маслины нарезать тонкими колечками. Сельдерей очистить и измельчить.

Зелень петрушки тщательно промыть, обсушить, мелко нарубить. Мясо вынуть из бульона и нарезать порционными кусочками. Довести бульон до кипения, добавить картофель и обжаренные овощи, варить на среднем огне 10 минут.

Затем положить лавровый лист, огурцы и сельдерей, варить еще 10 минут. Суп поперчить, всыпать маслины и зелень петрушки, томить на слабом огне в течение 5 минут. Суп разлить по порционным тарелкам, положить в каждую по кусочку вареной говядины и горячим подать на стол.

## Суп из картофеля с зеленым луком и чесночными гренками

*5 порций 105 ккал*

**Ингредиенты:** 6 клубней картофель, 2 черешка сельдерея, 250 мл обезжиренного молока, 25 г зеленого лука, 5 ломтиков отрубного батона, 3 зубчика чеснока, 25 мл растительного масла, 3 г белого молотого перца, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить, нарезать кубиками. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. В кастрюле довести до кипения 1,5 л воды, положить картофель и сельдерей, кастрюлю накрыть крышкой, еще раз довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, около 20 минут. Полученный бульон процедить, перелить в чашу блендера, добавить часть готовых овощей и 50 мл воды, взбить до однородного состояния. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Выложить овощное пюре обратно в кастрюлю к оставшимся вареным овощам. Добавить соль, белый перец, зеленый лук, 2 измельченных зубчика чеснока и молоко, нагреть при помешивании.

Ломтики батона выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с двух сторон, натереть

чесноком. Суп разлить по тарелкам и подать с чесночными гренками.

## Суп из курицы с овощами

*14 порций 108 ккал*

**Ингредиенты:** 1 тушка курицы (без кожи, весом 1,3 кг), 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 черешок сельдерея, 2 шт. моркови, 2 цукини, 1 корень пастернака, 200 г красной консервированной фасоли, 1 небольшой кочан капусты, 50 г зелени базилика, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать. Пастернак, сельдерей и цукини очистить, нарезать кубиками. Морковь очистить и нарезать полукружиями.

Курицу промыть, поло жить в большую кастрюлю, добавить лук и чеснок, залить 3 л воды и довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь и варить 30–60 минут – пока курица не станет мягкой. Вынуть ее из бульона и остудить.

Отделить мясо от костей, нарезать кусочками, положить обратно в бульон. Добавить овощи, посолить, поперчить, варить на среднем огне в течение 20–30 минут. Базилик промыть, обсушить, мелко нарезать. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью базилика.

## Суп из судака с помидорами

*8 порций 102 ккал*

**Ингредиенты:** 1 тушка судака, 4 клубня картофеля, 2 шт. моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 100 г зеленого горошка, 50 г зелени сельдерея, 2 помидора, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

**Способ приготовления**

Лук и коренья очистить. Рыбу выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, тушку нарезать порционными кусочками. Голову и хвост положить в кастрюлю, залить 2,5 л воды довести до кипения, периодически снимать пену. Добавить 1 морковь, корни петрушки и сельдерея, лук, лавровый лист и перец горошком, посолить, варить на среднем огне в течение 30 минут. Бульон процедить, положить в него кусочки рыбы, варить 20 минут, затем рыбу вынуть.

Оставшуюся морковь нарезать полукружиями. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и

нарезать кубиками.

Картофель очистить, нарезать маленькими кубиками. В кипящий бульон положить картофель, морковь и горошек, варить в течение 15 минут, затем добавить помидоры и варить на слабом огне еще 7 минут. Зелень сельдерея тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать. Уху разлить по тарелкам, положив в каждую по кусочку рыбы. Посыпать зеленью сельдерея и подать на стол.

## Суп из креветок с зеленым горошком

*4 порции 85,5 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г креветок, 100 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 луковица, 25 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Креветки промыть, положить в кастрюлю, залить 1 л горячей воды, довести до кипения, посолить, добавить лавровый лист и варить в течение 2 минут. Затем креветки вынуть из бульона, очистить. Бульон процедить.

Морковь и лук очистить, нашинковать, спассеровать в растительном масле. Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить зеленый горошек и обжаренные овощи, варить 7 минут. Затем положить креветки и укроп, поперчить и варить на слабом огне еще 1 минуту.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

## Суп из морского окуня с томатной пастой

*4 порции 120 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г филе морского окуня, 2 столовые ложки томатной пасты, 75 г риса, 2 зубчика чеснока, 50 мл лимонного сока, 1 пучок зелени укропа, 1 луковица, 1 морковь, 25 мл растительного масла, ломтики лимона для украшения, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Филе морского окуня промыть, нарезать порционными кусочками, положить в кастрюлю и залить 1,5 л воды. Довести на сильном огне до кипения, снять пену, уменьшить огонь, посолить и варить 25 минут. Вареную рыбу вынуть из бульона.

Рис промыть. Лук и морковь очистить, нашинковать и спассеровать на разогретом растительном масле. Добавить

томатную пасту и тушить 2 минуты. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинками.

Бульон довести до кипения, добавить спассерованные овощи, рис и варить в течение 15 минут. Затем положить чеснок и лимонный сок. Поперчить и нагревать еще 2 минуты. Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить.

Суп разлить по тарелкам, положив в каждую по кусочку рыбы, посыпать зеленью укропа, украсить ломтиками лимона.

## Суп из моллюсков

*6 порций 106 ккал*

**Ингредиенты:** 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 крупная морковь, 1 столовая ложка маргарина, 800 г консервированных помидоров с рассолом, 185 г консервированных моллюсков с жидкостью, 75 мл острого овощного сока, 2 столовые ложки кетчупа, 50 г зелени петрушки, 0,5 чайной ложки соуса табаско, сушеные листья тимьяна, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки промыть, обсушить, измельчить.

Картофель, лук, морковь и маргарин положить в глубокую кастрюлю, залить 100 воды, довести до кипения, варить при помешивании на среднем огне 8-10 минут, влить еще 100 мл воды.

Добавить в кастрюлю помидоры с рассолом, консервированные моллюски с жидкостью, овощной сок, кетчуп, зелень петрушки, соус табаско и тимьян. Посолить, поперчить, довести смесь до кипения на сильном огне.

Накрыть кастрюлю крышкой и уменьшить огонь. Варить, часто помешивая, 10–15 минут. Суп разлить по тарелкам и подать на стол.

# Вторые блюда

## Голубцы с грибами

*4 порции 185 ккал*

**Ингредиенты:** 8 листьев белокочанной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 500 г белых грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, 50 г риса, соль.

**Способ приготовления**

Капустные листья вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3 минуты, затем вынуть шумовкой, обсушить, аккуратно срезать толстые прожилки. Для приготовления начинки грибы очистить, промыть, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на 1 столовой ложке растительного масла, добавить грибы, жарить 5 минут. Затем положить томатную пасту и готовить еще 2 минуты. Рис отварить в кипящей подсоленной воде, смешать с грибами и луком. На каждый капустный лист положить по 3 столовые ложки начинки, завернуть и сформовать голубцы. Выложить их в сковороду с растительным маслом, подрумянить с двух сторон. Обжаренные голубцы переложить на противень и запечь в разогретой духовке. Подавать на стол можно с отварным картофелем или овощным салатом.

## Капуста, тушенная с грибами и луком

*6 порций 133 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г капусты, 50 г сушеных грибов, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Капусту вымыть, разобрать на листья, нашинковать. Грибы залить теплой водой, оставить на 30 минут. Отварить до полуготовности с добавлением небольшого количества воды и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

На дно чугунной кастрюли налить немного грибного отвара, положить в нее лук, капусту и грибы, полить маслом, посолить, поперчить и тушить до готовности. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать.

Готовое блюдо разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

## Цветная капуста с чесночным соусом

*5 порций 107 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г цветной капусты, 2 столовые ложки муки, 75 мл кефира, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Капусту выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, промыть, разобрать на соцветия. Опустить в кипящую воду, посолить и варить до готовности. Откинуть капусту на дуршлаг, а 250 мл отвара перелить в отдельную емкость.

Для приготовления соуса муку выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Чеснок очистить и измельчить. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Влить в муку горячий капустный отвар и кефир и при непрерывном помешивании довести до загустения. Соус посолить, поперчить, добавить чеснок и зелень петрушки, перемешать.

Капусту разложить по тарелкам и полить приготовленным соусом.

## Фаршированная цветная капуста

*4 порции 158 ккал*

**Ингредиенты:** 1 кг цветной капусты, 100 г говяжьего фарша, 1 луковица, 25 мл растительного масла, 4 ломтика отрубного батона, 50 мл обезжиренного молока, 1 пучок зелени петрушки, 500 мл овощного бульона, 2 сладких перца, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, 2 столовые ложки карри, листья зеленого салата, 0,5 чайной ложки красного молотого перца, соль.

**Способ приготовления**

Цветную капусту выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, затем вымыть, довести до полуготовности и остудить. С помощью острого ножа клинообразно вырезать у вареной капусты кочерыжку.

Сладкий перец очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на разогретом растительном масле, добавить сладкий перец, жарить при помешивании 5 минут, затем положить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить еще 7 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, а мякоть измельчить. Ломтики батона размочить в молоке, отжать, добавить в начинку вместе с

помидорами и рубленой петрушкой, перемешать. Капусту нафаршировать начинкой, положить в глубокую форму для запекания, влить бульон, посыпать порошком карри. Форму поместить в предварительно разогретую духовку на 30 минут. Листья салата вымыть, обсушить. Готовую фаршированную капусту нарезать ломтиками, разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, украсить веточками петрушки. На стол можно подать с нежирным сметанным или кефирным соусом.

## Запеканка из цветной капусты со стручковой фасолью

*3 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 150 г цветной капусты, 100 г стручковой спаржевой фасоли, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка муки, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Цветную капусту вымыть, выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, затем вымыть, варить до полуготовности и остудить. Фасоль промыть, нарезать кусочками длиной 2 см, бланшировать в кипящей воде в течение 5 минут. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец очистить и тоже нарезать мелкими кубиками. Для приготовления соуса лук и чеснок очистить, нашинковать и спассеровать на половине разогретого растительного масла. Муку обжарить в оставшемся масле, развести водой до сметанообразного состояния, добавить лук и чеснок, перемешать. Овощи выложить в огнеупорную посуду, посолить, поперчить, залить соусом и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30–40 минут.

## Запеканка из брокколи

*6 порций 153 ккал*

**Ингредиенты:** 850 г замороженной брокколи, 100 мл обезжиренного заменителя яиц, 300 г шампиньонов, 200 г низкокалорийного майонеза, 100 г обезжиренного твердого сыра, 1 луковица, 6 крекеров, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Грибы очистить, вымыть, нарезать четвертинками, залить 1 л горячей воды, посолить, варить до готовности. Вынуть грибы шумовкой, переложить в блендер, влить 200 мл отвара, взбить в

густую массу. Брокколи опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Положить брокколи в глубокий сотейник, добавить грибное пюре, заменитель яиц и майонез, поперчить, тщательно перемешать. Полученную смесь вылить в форму с антипригарным покрытием. Крекеры раскрошить и посыпать ими содержимое формы. Поместить ее в разогретую до 175 ˚С духовку, готовить запеканку в течение 30 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Готовую запеканку разделить на порции, разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

## Запеканка из помидоров

*6 порций 145 ккал*

**Ингредиенты:** 1 кг помидоров с плотной мякотью, 150 г манной крупы, 300 г нежирного творога, 700 мл овощного бульона, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 0,5 чайной ложки измельченной зелени майорана, 2 сладких перца, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 1 пучок зелени кинзы, 15 г панировочных сухарей, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

**Способ приготовления**

Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать крупными кубиками. Чеснок очистить, измельчить. Сладкий перец очистить и нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук очистить, нашинковать. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими колечками.

Бульон довести до кипения, всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить, помешивая, в течение 15 минут.

В сковороде разогреть 1 столовую ложку масла, положить репчатый лук, лук-порей, сладкий перец и чеснок, слегка обжарить. Всыпать красный молотый перец и майоран и жарить при помешивании еще 10 минут. В сковороду к овощам добавить творог и бульон с манной крупой, посолить, перемешать. Вылить полученную смесь в огнеупорную керамическую посуду, сверху уложить помидоры.

Сбрызнуть оливковым маслом и посыпать панировочными сухарями. Поместить блюдо в заранее разогретую до 230 ˚С духовку, запекать в течение 20 минут. Зелень кинзы тщательно промыть, обсушить, измельчить. Готовую запеканку посыпать зеленью кинзы и подать на стол.

## Котлеты из капусты и картофеля

*6 порций 108 ккал*

**Ингредиенты:** 1 некрупный кочан капусты, 500 г картофеля, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 100 мл кефира, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл лимонного сока, 2 зубчика чеснока, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и пропустить через мясорубку. Капусту вымыть, разрезать на несколько частей, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 5 минут, затем вынуть шумовкой, остудить и пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать.

Капусту смешать с картофелем и луком, посолить и поперчить. Из полученной массы сформовать небольшие котлеты, обжарить их в разогретом растительном масле с двух сторон. Листья салата вымыть и обсушить.

Чеснок очистить и измельчить. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарубить. Кефир смешать с лимонным соком, чесноком и петрушкой, взбить венчиком. Котлеты разложить по тарелкам, выстланным листьями салата. Отдельно подать кефирный соус.

## Пикантный печеный картофель

*4 порции 185 ккал*

**Ингредиенты:** 700 г картофеля, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка молотой сушеной паприки, 3 чайные ложки кайенского перца, 0,5 чайной ложки черного молотого перца, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить, нарезать крупными дольками, выложить на противень, смазанный 1 столовой ложкой масла, посыпать паприкой, солью, кайенским и черным молотым перцем, сбрызнуть половиной оставшегося масла.

Духовку разогреть до 175 ˚С, поместить в нее противень с картофелем.

Запекать в течение 45 минут, регулярно переворачивая дольки картофеля и смазывая их с помощью кулинарной кисти маслом.

Подавать блюдо на стол сразу же после приготовления.

## Картофельное пюре с чесноком

*4 порции 141 ккал*

**Ингредиенты:** 450 г картофеля, 500 мл обезжиренного

молока, 4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка белого молотого перца, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить, разрезать каждый клубень на 4 части, затем положить в кастрюлю с кипящей водой, посолить и варить, накрыв крышкой, в течение 20–25 минут. Чеснок очистить, положить в небольшую кастрюлю, залить молоком, тушить на слабом огне в течение 30 минут. Горячий вареный картофель смешать с чесночно-молочной смесью, добавить перец, размять толкушкой или измельчить с помощью миксера или блендера в однородное пюре.

## Картофель, приготовленный на пару с морковью, под пряным соусом

*6 порций 105 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г молодого картофеля, 200 г моркови, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 2 столовые ложки муки, 1 чайная ложка орегано, 1 чайная ложка сушеного базилика, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель и морковь вымыть, отварить на пару.

Лук очистить, нашинковать, положить в сотейник, добавить немного воды и 10 мл растительного масла, тушить на слабом огне в течение 7 минут. Влить в сотейник 100 мл воды. Довести до кипения, добавить муку, разведенную количеством холодной воды, варить при помешивании 5 минут. Сотейник снять с огня, ввести в полученную массу оставшееся масло, орегано, базилик и перец. Все взбить. Отваренные на пару овощи очистить. Картофель нарезать крупными дольками, а морковь – кружочками. Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить, нарубить. Овощи выложить на блюдо, полить соусом, перемешать, посыпать зеленью и подать на стол.

## Картофель, фаршированный брокколи

*4 порции 110 ккал*

**Ингредиенты:** 850 г картофеля, 150 г брокколи, 2 столовые ложки красной консервированной фасоли, 50 г обезжиренного твердого сыра, 1 столовая ложка оливкового масла, листья салата лолло россо, зелень кудрявой петрушки, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить, разрезать пополам и сделать в половинках углубления. Брокколи вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Вареную брокколи смешать с фасолью, посолить и поперчить. Сыр натереть на крупной терке. Половинки картофеля наполнить начинкой, выложить на противень с антипригарным покрытием, сбрызнуть оливковым маслом. Поместить противень в предварительно разогретую духовку и запекать картофель в течение 10 минут. Затем посыпать сыром и готовить еще 5 минут. Листья салата и зелень петрушки промыть, обсушить. Фаршированный печеный картофель разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, и украсить веточками петрушки.

## Картофельные галушки

*8 порций 135 ккал*

**Ингредиенты:** 1 кг картофеля, 2 л овощного бульона, 2 яичных желтка, 2 столовые ложки муки, 1 чайная ложка шафрана, 1 столовая ложка сушеного сельдерея, 1 столовая лож ка сушеного укропа, листья зеленого и красного салата, 1 пучок зелени укропа, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить, натереть на крупной терке, завернуть в хлопчатобумажную ткань, отжать. В полученную массу ввести яичные желтки, муку, сельдерей, шафран, сушеный укроп, красный молотый перец и соль, тщательно перемешать.

Сформовать небольшие шарики. (Если они получаются недостаточно плотными, добавить в тесто еще немного муки и желток.)

Бульон довести до кипения, опустить в него галушки, варить 5–7 минут. Листья салата вымыть и обсушить. Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить. Галушки разложить по тарелкам, выстланным разноцветными листьями салата, посыпать зеленью укропа и подать на стол.

## Фасоль отварная с луком

*10 порций 161 ккал*

**Ингредиенты:** 450 г пестрой фасоли, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 50 г зелени базилика, 1 столовая ложка оливкового масла, соль.

**Способ приготовления**

Фасоль перебрать и промыть. Лук очистить, нарезать крупными кубиками. Фасоль и лук положить в кастрюлю, залить

холодной водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне примерно 2,5 часа, добавить в конце приготовления соль. Зелень петрушки и базилика промыть, обсушить, мелко нарезать. Фасоль с луком выложить на блюдо, заправить оливковым маслом, посыпать зеленью петрушки и базилика.

## Рагу из фасоли с рисом

*6 порций 199,5 ккал*

**Ингредиенты:** 1 стакан длиннозерного риса, 400 г красной консервированной фасоли, 0,5 чайной ложки оливкового масла, 2 луковицы, 3 корня сельдерея, 2 зубчика чеснока, 200 г томатного соуса, 1 столовая ложка кетчупа, 0,5 чайной ложки острого перечного соуса, 1 пучок зелени кинзы, 1 чайная ложка порошка чили, соль.

**Способ приготовления**

Рис промыть и отварить в кипящей подсоленной воде. Лук очистить и нашинковать. Сельдерей очистить и нарезать мелкими кубиками.

Чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сковороде масло, положить в нее лук, сельдерей и чеснок, жарить при помешивании, пока овощи не станут хрустящими.

После этого добавить фасоль, томатный соус, 100 мл воды, кетчуп, порошок чили и острый перечный соус.

Все ингредиенты тщательно перемешать и нагревать на слабом огне при постоянном помешивании в течение 10 минут.

Зелень кинзы хорошо промыть, обсушить, мелко нарезать. Готовый горячий рис разложить по порционным тарелкам, сверху аккуратно выложить фасоль вместе с соусом, посыпать зеленью кинзы и подать на стол.

## Баклажаны по-азиатски

*4 порции 198 ккал*

**Ингредиенты:** 4 баклажана, 300 г постной баранины, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 2 столовые ложки сушеного базилика, 2 помидора, 75 г обезжиренного твердого сыра, 50 мл лимонного сока, листья зеленого салата, красный и черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти. Посолить баклажаны изнутри, сбрызнуть лимонным соком.

Мякоть баклажанов мелко нарезать. Чеснок очистить и

измельчить. Зелень кинзы промыть, обсушить, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения.

Баранину промыть, пропустить через мясорубку, смешать с мякотью баклажанов, чесноком, базиликом, солью, красным и черным молотым перцем.

Баклажаны нафаршировать начинкой, выложить на противень. Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружочками.

Сыр натереть на мелкой терке. Накрыть баклажаны кружочками помидоров, запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут, затем посыпать сыром и готовить еще 5 минут. Листья салата вымыть и обсушить.

Готовые баклажаны разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, украсить веточками петрушки и подать на стол.

## Запеканка и з баклажанов по-итальянски

*6 порций 197,5 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г баклажанов, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 700 г помидоров, 2 чайные ложки оливкового масла, 1 чайная ложка орегано, 1 пучок зелени базилика, 100 г моцареллы, 60 г пармезана, 3 яичных белка, 100 г панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Пармезан натереть на мелкой терке. Моцареллу нарезать небольшими кусочками. Панировочные сухари смешать с 2 столовыми ложками пармезана. Яичные белки взбить с 0,5 чайной ложки соли. Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 1 см. Каждый кружочек обмакнуть сначала во взбитые белки, а затем обвалять в панировочных сухарях с сыром. Выложить кружочки баклажанов на смазанный маслом противень, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Зелень базилика промыть, обсушить, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Лук и чеснок очистить, измельчить. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной водой, снять кожицу, нарезать кубиками. В сковороде с антипригарным покрытием разогреть масло, положить лук и чеснок, жарить при помешивании в течение 2 минут. Добавить орегано, 1 чайную ложку соли и перец, готовить еще 1 минуту. Затем положить помидоры, усилить огонь и готовить до загустения (около 10 минут). Соус снять с огня и смешать с рубленым базиликом. Баклажаны переложить в форму для запекания, полить томатным соусом, посыпать оставшимся пармезаном, сверху выложить кусочки моцареллы. Запекать в

предварительно разогретой духовке в течение 10–15 минут. Перед подачей на стол украсить листочками базилика.

## Баклажаны, запеченные в сметанном соусе

*4 порции 178 ккал*

**Ингредиенты:** 3 баклажана, 2 столовые ложки муки, 100 г обезжиренной сметаны, 2 столовые ложки низкокалорийного майонеза, 3 зубчика чеснока, 50 г зелени укропа, 50 г зелени базилика, 25 г зелени петрушки, 50 мл растительного масла, соль.

**Способ приготовления**

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке. Кружочки баклажанов обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле, переложить в глубокую сковороду. Для приготовления соуса чеснок очистить и мелко нарезать, смешать с майонезом и сметаной, тщательно взбить венчиком. Баклажаны залить соусом, поместить в предварительно разогретую духовку, запекать в течение 15 минут.

Зелень петрушки, укропа и базилика промыть, обсушить, измельчить. Готовые баклажаны разложить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью и подать на стол.

## Шницель из печеного перца

*8 порций 145 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г сладкого перца, 200 г брынзы, 2 яйца, 50 мл растительного масла, по 25 г зелени петрушки, кинзы, сельдерея и укропа, листья зеленого и красного салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Сладкий перец вымыть, положить на противень с антипригарным покрытием и поместить в предварительно разогретую духовку на 20 минут. Печеный перец переложить в полиэтиленовый пакет и завязать его. Через 10 минут перец вынуть из пакета, очистить от кожицы, удалить плодоножки с семенами.

Для приготовления начинки зелень петрушки, кинзы, сельдерея и укропа промыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с 1 взбитым яйцом и брынзой, натертой на крупной терке. Начинку поперчить.

Перцы изнутри посолить, наполнить начинкой, смочить в оставшемся яйце и обжарить в разогретом растительном масле. Листья салата вымыть и обсушить.

Перец разложить по тарелкам, выстланным разноцветными листьями салата, и подать на стол.

## Жареная тыква в хрустящей панировке

*4 порции 130 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г тыквы, 100 г панировочных сухарей, 75 мл растительного масла, 100 г листьев зеленого салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, опустить в кипяток, выдержать 2 минуты, затем вынуть шумовкой и обсушить.

Панировочные сухари смешать с солью и перцем, обвалять в них ломтики тыквы. Тыкву выложить на сковороду с растительным маслом и жарить до образования хрустящей короч ки. Листья салата вымыть, обсушить. Тыкву выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать на стол.

## Морковь, тушенная с зеленым горошком

*4 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г моркови, 4 столовые ложки растительного масла, 200 г зеленого горошка, 1 столовая ложка сушеного сельдерея, 0,5 чайной ложки молотого кориандра, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

**Способ приготовления**

Морковь хорошо очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в сотейник, влить растительное масло и немного воды, тушить на слабом огне до полуготовности.

В сотейник к моркови добавить горошек и продолжить тушить до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Затем добавить сельдерей, кориандр, красный молотый перец и соль и готовить при непрерывном помешивании еще несколько минут. Это блюдо можно подать как самостоятельное и в качестве гарнира к вареной рыбе или тушеному мясу.

## Свекла, тушенная с луком

*4 порции 88 ккал*

**Ингредиенты:** 2 крупные свеклы, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса, 1 чайная ложка молотого кориандра, красный и черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Свеклу тщательно вымыть, завернуть в фольгу и запечь в предварительно разогретой духовке. Печеную свеклу охладить до комнатной температуры, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить и нашинковать.

В сотейнике разогреть растительное масло, положить в него лук, жарить при помешивании до золотистого цвета, затем добавить свеклу и тушить на слабом огне. Зелень петрушки хорошо промыть, обсушить, мелко нарезать.

За минуту до готовности к свекле и луку добавить зелень петрушки, столовый уксус, молотый кориандр, посолить и поперчить. Данное блюдо можно подать в качестве гарнира к жареной или тушеной рыбе.

## Кабачок, тушенный с морковью и рисом

*5 порций 150 ккал*

**Ингредиенты:** 1 кабачок среднего размера, 1 луковица, 2 шт. моркови, 0,5 стакана риса, 1 столовая ложка растительного масла, 0,5 чайной ложки молотой корицы, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Кабачок очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Лук и морковь очистить и нашинковать.

Рис тщательно промыть. Лук и морковь спассеровать на разогретом растительном масле, переложить в кастрюлю, добавить кабачок, соль, перец и корицу, всыпать рис.

Залить содержимое кастрюли водой на 2 см выше риса, тушить под крышкой на слабом огне в течение 20 минут.

Все перемешать, разложить по тарелкам и подать на стол.

## Сельдерей, запеченный с сыром

*4 порции 120 ккал*

**Ингредиенты:** 4 корня сельдерея, 100 мл овощного бульона, 25 мл оливкового масла, 75 г обезжиренного твердого сыра, 1 пучок зелени петрушки, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Сыр натереть на терке. Сельдерей очистить, нарезать ломтиками, выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом. Влить в форму овощной бульон. Запекать сельдерей в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут, затем посыпать сыром и готовить еще 5 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, нарезать. Сельдерей

разложить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки.

## Крокеты из сельдерея

*4 порции 115 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г риса, 200 г черешкового сельдерея, 50 мл растительного масла, 1 яйцо, 1 пучок краснокочанного салата, 1 пучок зелени сельдерея, 1 столовая ложка муки, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Рис промыть, отварить в кипящей подсоленной воде. Черешки сельдерея вымыть, пропустить через мясорубку, смешать с рисом, взбитым яйцом, мукой, перцем и солью. Из полученной массы сформовать продолговатые крокеты.

Крокеты выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с двух сторон. Салат разобрать на листья, вымыть их и обсушить. Зелень сельдерея промыть, обсушить, мелко нарезать.

Готовые крокеты выложить на блюдо, выстланное листьями салата, посыпать зеленью сельдерея и подать на стол.

## Гороховое пюре с луком

*4 порции 120 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица, 25 мл растительного масла, 50 г зелени базилика, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Горошек разморозить, положить в кастрюлю, залить 250 мл воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить на медленном огне под крышкой в течение 25 минут. Содержимое кастрюли тщательно размять. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, обжарить в разогретом растительном масле. Зелень базилика промыть, обсушить, мелко нарезать.

Гороховое пюре смешать с луком и базиликом, посолить, поперчить, разложить по тарелкам и подать на стол.

## Лук-порей, фаршированный квашеной капустой и грибами

*4 порции 117 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г лука-порея (белая часть стеблей), 200 г квашеной капусты, 100 г шампиньонов, 50 мл растительного масла, 2 помидора, листья зеленого салата, черный молотый

перец.

**Способ приготовления**

Шампиньоны очистить, промыть, мелко нарезать, обжарить в половине растительного масла, добавить квашеную капусту, влить 100 мл воды, тушить на слабом огне 20 минут. Начинку посолить и поперчить.

Лук-порей вымыть, каждый стебель разрезать вдоль и аккуратно развернуть. Выложить на полученные листы по 3 столовые ложки начинки, свернуть их в рулеты.

Выложить на противень с антипригарным покрытием, сбрызнуть оставшимся растительным маслом. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 25 минут.

Листья салата вымыть и обсушить. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками.

Фаршированный лук-порей выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и оформить кружочками помидоров.

## Грибы, запеченные с овощами

*4 порции 124 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г белых грибов, 2 помидора, 1 кабачок, 1 луковица, 2 корня сельдерея, 1 сладкий перец, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл овощного бульона, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружочками. Кабачок очистить от кожуры и семян и нарезать кубиками. Сельдерей и лук очистить и нашинковать. Сладкий перец очистить и нарезать тонкими кольцами.

Подготовленные ингредиенты выложить слоями в глубокую форму для запекания, сбрызнуть маслом, посолить, поперчить, влить овощной бульон. Форму поместить в предварительно разогретую духовку на 40 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать.

Грибы, запеченные с овощами, разложить по тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

## Шампиньоны, жаренные с помидорами и перцем

*4 порции 130 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г шампиньонов, 2 помидора, 2 сладких перца, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл растительного масла, черный молотый перец,

соль.

**Способ приготовления**

Шампиньоны очистить, промыть, нарезать четвертинками. Лук очистить и нашинковать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сладкий перец очистить и нарезать тонкими полосками. Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить, мелко нарезать. Лук спассеровать на 25 мл растительного масла, добавить шампиньоны, посолить, поперчить, жарить при помешивании до полуготовности. Сладкий перец обжарить в оставшемся растительном масле, добавить вместе с помидорами к луку и шампиньонам, готовить на среднем огне в течение 5–7 минут.

Жареные грибы с овощами разложить по тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

## Куриные грудки, запеченные в фольге

*4 порции 167 ккал*

**Ингредиенты:** 2 куриные грудки без кожи, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 25 мл оливкового масла, 1 столовая ложка карри, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лимон обдать кипятком, снять с помощью терки цедру, выжать сок. Куриные грудки промыть, обсушить бумажным полотенцем, натереть солью, перцем, карри и лимонной цедрой, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, завернуть в фольгу. Подготовленные куриные грудки выложить на противень, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 40 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать.

Аккуратно снять фольгу с готовых куриных грудок, отделить мясо от костей, нарезать небольшими ломтиками, выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

## Курица, тушенная с грибами

*2 порции 179 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г филе курицы, 100 г шампиньонов, 50 мл обезжиренного молока, 50 мл растительного масла, 1 соленый огурец, 1 столовая ложка обезжиренной сметаны, 75 мл соевого соуса, 1 помидор, 1 пучок зелени кинзы, 1 чайная ложка столовой горчицы, листья зеленого салата, соль.

**Способ приготовления**

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками,

посолить, полить соевым соусом и мариновать в течение 30 минут. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать ломтиками.

Подготовленное филе курицы выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить грибы, готовить под крышкой в течение 10 минут. Огурец нарезать тонкой соломкой. В сковороду с курицей и шампиньонами влить молоко, добавить соленый огурец, горчицу и с метану, тушить на слабом огне в течение 7 минут. Листья салата и зелень кинзы промыть и обсушить. Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками.

Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам, выстланным листьями салата, украсить дольками помидора и веточками кинзы.

## Фрикадельки из курицы с кефирным соусом

*4 порции 157 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г мяса курицы, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 столовая ложка сушеного сельдерея, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени сельдерея, 100 мл обезжиренного кефира, 75 г каперсов, 1 пучок зелени укропа, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лук очистить. Яйцо взбить. Мясо курицы промыть, пропустить вместе с 1 луковицей через мясорубку, добавить яйцо, посолить, поперчить и перемешать. Из полученного фарша сформовать небольшие фрикадельки. Для приготовления соуса оставшуюся луковицу очень мелко нарезать, каперсы измельчить, зелень укропа промыть, мелко нарубить. Кефир смешать с луком, каперсами и укропом, взбить венчиком. Фрикадельки опустить в кипящую подсоленную воду, добавить сушеный сельдерей и лавровый лист, варить после всплытия в течение 5 минут.

Выложить готовые фрикадельки на подогретое блюдо, полить растительным маслом. Отдельно подать соус.

## Говядина, тушенная с брокколи

*6 порций 198 ккал*

**Ингредиенты:** 350 г постной говядины, 2 чайные ложки кукурузного крахмала, 75 мл сухого хереса, 75 мл соевого соуса, 40 мл оливкового масла, цедра 1 апельсина, 200 г брокколи, 1 пучок зелени сельдерея, 1 сладкий красный перец, 1 пучок шнитт-лука, 3 зубчика чеснока, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками. Цедру апельсина измельчить. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Сладкий перец очистить и нарезать тонкой соломкой. Шнитт-лук вымыть, обсушить, мелко нарезать вме сте с очищенным чесноком, вымыть, измельчить. Кукурузный крахмал смешать с хересом, соевым соусом и содой, добавить мясо, посолить, поперчить, перемешать и поставить мариноваться в прохладное место на 30 минут.

Разогреть на слабом огне в сковороде 30 мл оливкового масла, выложить мясо, слегка обжарить при помешивании, добавить апельсиновую цедру, оставив немного для украшения, и сладкий перец, жарить около 3 минут, затем мясо переложить на тарелку.

В кастрюлю положить брокколи, обжаренный сладкий перец, шнитт-лук и чеснок, добавить оставшееся оливковое масло и обжаривать на сильном огне при помешивании в течение 3 минут. Влить в кастрюлю 100 мл воды и тушить 2–3 минуты.

Оставшийся от мяса маринад разбавить 75 мл воды, добавить к овощам, довести до кипения и варить до загустения.

Затем положить в кастрюлю мясо и нагревать на слабом огне в течение 5–7 минут. Зелень сельдерея промыть, обсушить и мелко нарезать.

Блюдо разложить по тарелкам, посыпать зеленью сельдерея и оставшейся апельсиновой цедрой.

## Тушеная говядина с горчичным соусом и овощами

*8 порций 189,5 ккал*

**Ингредиенты:** 800 г постной говядины, 2 л овощного бульона, 1 морковь, 1 кабачок, 2 помидора, 50 мл растительного масла, 2 луковицы, 50 г сухой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 г листьев зеленого салата, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 чайная ложка столовой горчицы, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Кабачок очистить от кожуры и семян, нарезать крупными кубиками. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать кубиками. 1 луковицу очистить, нашинковать, положить в глубокую сковороду с 25 мл разогретого растительного масла, слегка обжарить. Добавить кабачок и помидоры, влить 100 мл воды, посолить, поперчить и тушить до готовности кабачка.

Фасоль отварить в кипящей подсоленной воде, размять с небольшим количеством получившегося при варке отвара. Оставшуюся луковицу и морковь очистить, лук нарезать тонкими

полукольцами, морковь – полукружиями. Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, выложить в сковороду с оставшимся разогретым растительным маслом, жарить на сильном огне до румяной корочки, затем переложить в сотейник. Добавить морковь и лук, залить овощным бульоном и тушить на слабом огне. В конце приготовления добавить фасоль, томатную пасту и горчицу.

Листья салата вымыть, обсушить. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Горчичный соус, образовавшийся при тушении мяса, процедить. Мясо и тушеные овощи разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, полить горчичным соусом, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

## Паровые котлеты с чесноком

*4 порции 179 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г постной говядины, 2 ломтика отрубного хлеба, 1 клубень картофеля, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 корень сельдерея, 1 яйцо, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 помидора, листья зеленого и красного салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лук, картофель и сельдерей очистить и нарезать крупными дольками. Чеснок очистить и измельчить.

Хлеб размочить в воде, отжать. Говядину промыть, пропустить через мясорубку с сельдереем, луком и картофелем. Добавить в фарш хлеб, чеснок, взбитое яйцо, перец и соль, перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, готовить их на пару в течение 25 минут. Листья красного и зеленого салата вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Котлеты выложить на блюдо, выстланное разноцветными листьями салата, и украсить дольками помидоров.

## Печень, тушенная с кефирным соусом

*10 порций 199,5 ккал*

**Ингредиенты:** 1 кг говяжьей печени, 100 г стручковой спаржевой фасоли, 2 огурца, 2 крупные луковицы, 50 мл подсолнечного масла, 25 г муки, 1 столовая ложка низкокалорийного майонеза, 30 мл обезжиренного кефира, 1 столовая ложка столовой горчицы, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Печень промыть, снять пленки, вырезать внутренние трубки,

нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной не более 3 см, посолить.

Кусочки печени запанировать в муке и обжарить в половине разогретого подсолнечного масла, переложить в кастрюлю. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в оставшемся масле, затем добавить к печени.

Майонез смешать с 250 мл кипяченой воды, перцем, горчицей и кефиром, взбить венчиком. Полученную смесь вылить в кастрюлю к печени и луку. Готовить на среднем огне при помешивании в течение 20 минут.

Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 2 см, отварить в кипящей подсоленной воде. Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками.

Тушеную печень разложить по тарелкам, полить соусом, гарнировать вареной фасолью и свежими огурцами.

## Белая рыба, запеченная по-итальянски

*4 порции 184,4 ккал*

**Ингредиенты:** 600 г филе белой морской рыбы с кожицей, 500 г помидоров черри, 1,5 столовой ложки оливкового масла, 50 г маслин, 25 г кедровых орешков, 1 пучок зелени базилика, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Филе рыбы промыть, натереть перцем и солью. В большой сковороде разогреть 1 столовую ложку оливкового масла.

Положить в сковороду филе рыбы, жарить кожицей вверх в течение 2–3 минут, пока не образуется хрустящая корочка.

Переложить рыбу кожей вниз в форму для запекания с антипригарным покрытием.

Маслины нарезать тонкими колечками. Помидоры вымыть, разрезать пополам, выложить поверх рыбы. Посыпать все маслинами и кедровыми орешками. Противень поставить в разогретую до 180 °С духовку на 12–15 минут. Базилик промыть, обсушить, измельчить. Рыбу с помидорами, маслинами и орешками разложить по порционным тарелкам, посыпать зеленью базилика и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.

## Рулеты из морского языка с морковью

*2 порции 187 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г филе морского языка, 1 л рыбного бульона, 2 крупные моркови, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 столовая ложка сушеного сельдерея, 3 шт. душис т ого

перца горошком, 50 мл лимонного сока, лавровый лист, ломтики лимона для украшения, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Филе морского языка промыть, посолить, поперчить, свернуть рулетами и скрепить зубочистками или деревянными шпажками.

Морковь очистить и нарезать брусочками. Рыбный бульон влить в сотейник, дать закипеть, добавить сушеный сельдерей, душистый перец горошком, лавровый лист и очищенный корень петрушки, вновь довести до кипения.

Положить в бульон морковь и рыбные рулеты, уменьшить огонь и варить при слабом кипении в течение 25 минут. Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарезать.

Рулеты из морского языка вынуть из бульона, удалить зубочистки, разложить по тарелкам, гарнировать вареной морковью, посыпать зеленью укропа и сбрызнуть лимонным соком.

Перед подачей на стол украсить ломтиками лимона.

## Стейки из лосося с морской капустой

*2 порции 169,5 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г филе лосося, 150 г консервированной морской капусты, 1 лимон, 25 мл оливкового масла, 75 г оливок, листья зеленого салата, ломтики лимона для украшения, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лимон обдать кипятком, снять с помощью терки цедру, выжать сок. Филе лосося промыть, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, посыпать лимонной цедрой, выдержать в прохладном месте в течение 20 минут.

Подготовленную рыбу выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на среднем огне с каждой стороны по 10 минут.

Оливки нарезать тонкими колечками. Листья салата вымыть и обсушить. Морскую капусту нарезать тонкими полосками.

Стейки из лосося разложить по тарелкам, выстланным листьями салата.

На каждый стейк выложить горкой морскую капусту, посыпать оливками. Украсить ломтиками лимона и подать на стол.

## Судак, приготовленный на пару с пряностями

*5 порций 145 ккал*

**Ингредиенты:** 700 г филе судака с кожей, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка сушеного укропа, 1 столовая ложка орегано, 1 чайная ложка молотого кориандра, 50 г листьев зеленого салата, 2 помидора, 2 огурца, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Зелень петрушки тщательно промыть, обсушить, крупно нарубить. Лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусочками, аккуратно уложить в пароварку ровным слоем в один ряд кожей вниз. Посолить, посыпать сушеным укропом, орегано, кориандром, перцем и солью.

Сверху выложить зелень петрушки и лук. Варить на пару при слабом огне под крышкой в течение 10–15 минут. Листья зеленого салата вымыть и обсушить. Огурцы и помидоры вымыть. Огурцы нарезать тонкими кружочками, помидоры – дольками. Готовую рыбу вместе со специями, луком и зеленью разложить по порционным тарелкам, выстланным листьями салата, гарнировать овощами и подать на стол.

## Морской коктейль с рисовой лапшой и горошком

*4 порции 147 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г замороженного морского коктейля (мидии, креветки, щупальца осьминогов, кольца кальмаров и каракатицы), 200 г рисовой лапши, 50 г замороженного зеленого горошка, 75 мл соевого соуса, 50 мл лимонного сока, 100 г пекинской капусты, 1 стебель лука-порея, 25 мл кунжутного масла, 0,5 чайной ложки кайенского перца, ломтики лимона для украшения, соль.

**Способ приготовления**

Морской коктейль разморозить, тщательно промыть под струей холодной воды, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, после чего откинуть на дуршлаг. Лапшу опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 1 минуты, откинуть на дуршлаг. Горошек разморозить.

Пекинскую капусту разобрать на листья, вымыть и обсушить. Лук-порей нарезать тонкими кружочками.

Вареный морской коктейль выложить на сковороду с разогретым кунжутным маслом, добавить рисовую лапшу и горошек, полить лимонным соком и соевым соусом, посолить, посыпать кайенским перцем, перемешать, готовит ь на слабом огне в течение 5–7 минут. Морской коктейль с готовой рисовой лапшой и горошком разложить по порционным тарелкам,

выстланным листьями пекинской капусты, аккуратно украсить ломтиками лимона и луком-пореем и подать на стол.

## Кальмары, фаршированные овощами

*4 порции 152 ккал*

**Ингредиенты:** 4 крупные тушки кальмаров, 75 г зеленого горошка, 2 моркови, 1 луковица, 100 г мякоти тыквы, 2 помидора с плотной мякотью, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл растительного масла, 50 г томатного соуса, 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Кальмары очистить от пленок, удалить внутренности и хребты, тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить. Чеснок очистить и измельчить.

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и нашинковать. Зелень петрушки промыть, обсушить и измельчить. В сковороде разогреть 25 мл растительного масла, положить лук, слегка обжарить, добавить морковь и тыкву, жарить при помешивании в течение 5 минут. Добавить в сковороду зеленый горошек и помидоры, готовить еще 5 минут. Начинку посолить, поперчить, добавить зелень петрушки, тщательно перемешать. Кальмары нафаршировать начинкой, выложить в сковороду с оставшимся разогретым маслом, жарить с двух сторон до румяной корочки, затем влить томатный соус, смешанный с чесноком, и готовить еще 1 минуту.

# Сладкие блюда и выпечка

## Сладкая морковь с имбирем

*4 порции 110 ккал*

**Ингредиенты:** 450 г мелкой моркови, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки коричневого сахара, 100 мл яблочного сока, 1 корень имбиря, 0,5 чайной ложки кумина, мускатный орех на кончике ножа, щепотка соли.

**Способ приготовления**

Имбирь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Кумин жарить при постоянном помешивании на сухой сковороде в течение 3 минут.

Морковь очистить, залить 2 л воды и варить при сильном кипении в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить. В сотейнике растопить масло, добавить сахар, нагревать при помешивании до тех пор, пока не растворится сахар. Уменьшить огонь и варить около 5 минут, пока смесь не станет тягучей. Снять сотейник с плиты, влить сок, снова поставить на огонь, довести до кипения.

Положить морковь, кумин и имбирь, перемешать, готовить на среднем огне, пока морковь не станет глазированной. В конце приготовления добавить мускатный орех и соль. Десерт разложить по креманкам и подать на стол.

## Апельсины с творожный кремом

*2 порции 158,5 ккал*

**Ингредиенты:** 2 апельсина, 1 столовая ложка сахарной пудры, 200 г обезжиренного творога, 1 столовая ложка сгущенного молока, 2 столовые ложки нежирных взбитых сливок.

**Способ приготовления**

Апельсины обдать кипятком. С половины одного апельсина снять с помощью мелкой терки цедру, затем апельсин очистить, разделить на дольки, удалить пленки, посыпать сахарной пудрой. Второй апельсин, не очищая, нарезать тонкими кружочками. Творог протереть через сито, смешать со сгущенным молоком, добавить сливки и взбить полученную массу до кремообразного состояния. Кружочки апельсинов разложить по тарелкам, сверху выложить творожный крем, украсить апельсиновыми дольками и посыпать цедрой.

## Ягоды с мятным сахаром

*2 порции 85 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г клубники, 50 г малины, 50 г ежевики, 50 г черники, 3 веточки мяты, 2 столовые ложки сахарной пудры, ягодный физалис для украшения.

**Способ приготовления**

Клубнику вымыть, обсушить, удалить чашелистики, разрезать пополам. Малину, ежевику и чернику промыть, обсушить. Мяту промыть, обсушить, очень мелко нарезать, растереть с сахарной пудрой. Ягоды соединить, добавить мятный сахар, перемешать и разложить по креманкам. Десерт украсить физалисом, охладить и подать на стол.

## Мусс из клюквы

*7 порций 185,5 ккал*

**Ингредиенты:** 2 стакана ягод клюквы, 75 г манной крупы, 2 стакана сахара.

**Способ приготовления**

Клюкву перебрать, промыть, размять, добавить 75 мл воды, перемешать и отжать смесь через марлю. Мезгу залить 2 стаканами воды, довести до кипения и варить в течение 5 минут. Отвар процедить, всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить при постоянном помешивании на слабом огне 20 минут. Затем всыпать сахар, дать массе закипеть и снять с огня. В полученную смесь влить клюквенный сок и взбить все до образования густой пены. Мусс разлить по креманкам и выдержать в холодильнике 30 минут.

## Морковь с яблоком, изюмом и медом

*4 порции 89 ккал*

**Ингредиенты:** 2 крупные моркови, 1 крупное яблоко, 25 мл лимонного сока, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 столовая светлого изюма без косточек.

**Способ приготовления**

Изюм залить горячей водой на 20 минут, затем воду слить. Морковь тщательно очистить, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, сбрызнуть лимонным соком. Морковь смешать с яблоком и изюмом, разложить по десертным тарелкам и полить жидким медом, затем подать на стол.

## Оладьи из моркови с овсяными хлопьями

*6 порций 199,7 ккал*

**Ингредиенты:** 2 крупные моркови, 100 г кукурузной муки, 50 г овсяных хлопьев, 1 яйцо, 25 мл питьевого нежирного йогурта, 2 столовые ложки коричневого сахара, 50 мл оливкового масла, мускатный орех на кончике ножа, щепотка соли.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, натереть на крупной терке, смешать с яйцом, добавить кукурузную муку, овсяные хлопья, йогурт, мускатный орех, сахар и соль. Полученную смесь тщательно перемешать.

Выкладывая морковную массу с помощью столовой ложки на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить оладьи с каждой стороны по несколько минут до зарумянивания. Готовые оладьи выложить на блюдо и подать на стол.

## Печеные яблоки с корицей

*2 порции 79 ккал*

**Ингредиенты:** 2 крупных яблока, 1 чайная ложка молотой корицы, 25 г грецких орехов, 25 г лимонной цедры, 1 столовая ложка жидкого меда.

**Способ приготовления**

Яблоки вымыть, с помощью острого ножа клиновидно вырезать сердцевины с семенами. Ядра орехов мелко нарубить, лимонную цедру измельчить.

Углубления в яблоках наполнить орехами и цедрой, посыпать корицей. Яблоки аккуратно выложить в форму для запекания, полить житким медом. Влить в форму немного воды и поместить в предварительно разогретую духовку на 25 минут.

Печеные яблоки разложить по десертным тарелкам и подать на стол.

## Бананы с медом и проращенной пшеницей

*2 порции 115 ккал*

**Ингредиенты:** 2 банана, 2 столовые ложки проращенной пшеницы, 2 столовые ложки обезжиренного йогурта, 1 столовая ложка меда, веточки мяты для украшения.

**Способ приготовления**

Бананы вымыть, очистить и нарезать тонкими длинными ломтиками. Йогурт соединить с медом и взбить с помощью миксера.

Мяту промыть и обсушить. Ломтики бананов и проращенную пшеницу разложить по креманкам, полить смесью йогурта и меда, украсить веточками мяты и подать на стол.

## Киви с мороженым

*2 порции 140,5 ккал*

**Ингредиенты:** 2 киви, 100 г нежирного фруктового мороженого, 25 г горького шоколада, 2 кумквата для украшения.

**Способ приготовления**

Киви обдать водой, очистить, нарезать тонкими кружочками. Шоколад натереть на мелкой терке. Из мороженого сформовать с помощью ложки-выемки шарики. Кумкваты вымыть, надрезать кожицу по окружности и отогнуть в виде лепестков. Кружочки киви разложить по десертным тарелкам, сверху выложить шарики мороженого, посыпать шоколадом. Десерт украсить цветами из кумкватов и подать на стол.

## Диетические булочки с семенами подсолнечника

*8 порций 199,7 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г муки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка коричневого сахара, 1 столовая ложка очищенных семян подсолнечника, 1 яйцо, 15 г дрожжей, соль.

**Способ приготовления**

200 мл воды смешать с дрожжами и 250 г муки, дать опаре подняться. Добавить масло, сахар, соль и оставшуюся муку, тщательно вымесить тесто и поставить его на 1 час в теплое место.

Готовое тесто разделать на небольшие шарики, выложить их на присыпанный мукой противень, оставить на 30 минут в теплом месте. Смазать поверхность изделий взбитым яйцом, посыпать семенами подсолнечника.

Выпекать в разогретой до 230 ˚С духовке до готовности.

## Банановo-ореховые кексы

*12 порций 137,8 ккал*

**Ингредиенты:** 2 стакана муки, 75 г сахара, 1 столовая ложка разрыхлителя, 1 стакан обезжиренного молока, 1 яичный белок, 2 яблока, 2 банана, 15 мл растительного масла, 50 г грецких орехов.

**Способ приготовления**

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевины с

семенами, нарезать мякоть мелкими кубиками. Положить яблоки в сотейник, добавить немного воды и готовить на слабом огне до размягчения. Вареные яблоки протереть через сито. Бананы очистить от кожуры, нарезать кружочками и измельчить в блендере. Ядра орехов мелко нарубить.

Муку, сахар и разрыхлитель просеять в миску среднего размера. Молоко смешать с белком, яблочным и банановым пюре и орехами. Вылить полученную смесь в муку и вымесить до однородной массы. Формочки для кексов, смазанные маслом, наполнить тестом и поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 15 минут. Готовые кексы вынуть из формочек, выложить на блюдо и подать на стол.

## Овсяное печенье с изюмом

*7 порций 195,2 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г овсяных хлопьев, 150 г муки, 70 г светлого изюма без косточек, 100 г сахара, 50 мл растительного масла, 1 яйцо, 1 чайная ложка разрыхлителя.

**Способ приготовления**

Яйцо растереть с сахаром, добавить масло, разрыхлитель, муку, овсяные хлопья и изюм, хорошо перемешать. Смачивая пальцы холодной водой, сформовать из полученной массы небольшие шарики, аккуратно выложить их на противень, выстланный бумагой для выпечки, и придать изделиям форму лепешек. Выпекать печенье в разогретой до 200 ˚С духовке 10 минут.

# Напитки

## Компот из красной смородины

*4 порции 78 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г красной смородины, 2 веточки мяты, 2 листа черной смородины, 1 столовая ложка сухой травы душицы, 3 столовые ложки меда.

**Способ приготовления**

Смородину перебрать, промыть, обсушить. Мяту и листья черной смородины промыть.

1,5 л воды довести до кипения, добавить мед и смородину, варить на слабом огне 5 минут, затем положить в кастрюлю листья черной смородины, мяту и душицу, готовить еще 2 минуты.

Компоту дать настояться под крышкой в течение 1 часа, затем процедить, охладить, разлить по чашкам и подать на стол.

## Компот из яблок с лимонной цедрой

*4 порции 65 ккал*

**Ингредиенты:** 4 крупных яблока, цедра 1 лимона, 50 г мяты, 3 столовые ложки коричневого сахара, 0,5 палочки корицы.

**Способ приготовления**

Яблоки вымыть, удалить сердцевины с семенами, нарезать крупными дольками. Мяту промыть. В эмалированной кастрюле довести до кипения 1,5 л воды, добавить яблоки, цедру лимона, сахар, мяту и корицу, варить на слабом огне 10 минут. Компоту дать настояться под крышкой в течение 30 минут, затем вынуть яблоки, разложить по чашкам. Компот процедить, разлить по чашкам с яблоками и подать на стол.

## Компот из груш с черной смородиной и лимоном

*5 порций 68 ккал*

**Ингредиенты:** 4 крупные груши, 100 г черной смородины, 1 лимон, 4 столовые ложки коричневого сахара.

**Способ приготовления**

Груши вымыть, удалить сердцевины с семенами, нарезать крупными дольками. Лимон обдать кипятком, нарезать кружочками. Смородину промыть и перебрать.

В эмалированной кастрюле довести до кипения 2 л воды,

добавить груши, сахар, черную смородину и лимон, варить на среднем огне в течение 5 минут.

Компоту дать настояться под крышкой в течение 30 минут, затем вынуть дольки груш, разложить по чашкам.

Компот процедить, разлить по чашкам с грушами и подать на стол.

## Клюквенный газированный коктейль

*2 порции 87 ккал*

**Ингредиенты:** 4 столовые ложки клюквенного сиропа, 75 г нежирного мороженого, 2 стакана минеральной воды, кубики пищевого льда.

**Способ приготовления**

Клюквенный сироп смешать с мороженым и минеральной водой. Взбивать с помощью миксера или блендера в течение 2 минут на максимальной скорости до получения однородной массы. Коктейль разлить по бокалам, добавив в каждый по несколько кубиков пищевого льда.

## Морковно-апельсиновый коктейль

*2 порции 57 ккал*

**Ингредиенты:** 2 апельсина, 1 морковь, молотая корица на кончике ножа.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, выжать сок. Апельсиновый и морковный соки смешать, охладить. Затем добавить корицу и взбить в шейкере. Коктейль разлить по бокалам и подать на стол.

## Морс из клюквы с мятой

*4 порции 74 ккал*

**Ингредиенты:** 1 стакан ягод клюквы, 75 г сахара, 4 веточки мяты.

**Способ приготовления**

Клюкву промыть, залить 1 л воды, довести до кипения, варить на среднем огне 8 минут, затем добавить промытую мяту и кипятить еще 2 минуты. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения и охладить. Готовый морс разлить по стаканам и подать на стол.

## Коблер из малины

*4 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 400 мл малинового сока, 100 г нежирного мороженого, 400 г ягод малины, пищевой лед.

**Способ приготовления**

Ягоды малины промыть и обсушить.

Наполнить 4 высоких стакана на две трети объема измельченным пищевым льдом, влить в каждый стакан по 100 мл малинового сока, сверху выложить шарики мороженого и ягоды малины.

## Тонизирующий напиток с мелиссой

*4 порции 55 ккал*

**Ингредиенты:** 1 л минеральной газированной воды, 50 г мелиссы, 50 мл лимонного сока, 2 столовые ложки сахарной пудры, пищевой лед.

**Способ приготовления**

Мелиссу промыть, обсушить, измельчить, растереть с сахарной пудрой. Минеральную воду смешать с лимонным соком и толченой мелиссой, взбить в шейкере. Напиток разлить по бокалам, положив в каждый кубики пищевого льда.

## Яблочный кисель

*4 порции 128 ккал*

**Ингредиенты:** 4 яблока, 100 г сахара, 50 г крахмала.

**Способ приготовления**

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевин с семенами, нарезать дольками. Положить в кастрюлю, влить 200 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 15 минут. Вареные яблоки протереть через сито, залить 500 мл горячей воды, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, разведенной в 100 мл холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить. Кисель разлить по стаканам и подать на стол.

## Кисель из смородины

*2 порции 115 ккал*

**Ингредиенты:** 150 г смородины, 50 г сахара, 25 г крахмала.

**Способ приготовления**

Смородину перебрать, промыть, снять ягоды с кистей,

оставив немного веточек для украшения. Положить смородину в кастрюлю, влить 100 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Распаренную смородину протереть через сито, залить 250 мл горячей воды, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды, дать закипеть, снять с огня, охладить. Кисель разлить по стаканам, украсить веточками смородины и подать на стол.

# Низкокалорийные блюда для легких ужинов

# Салаты

## Салат из сельдерея с черносливом и орехами

*4 порции 120 ккал*

**Ингредиенты:** 4 черешка сельдерея, 75 г грецких орехов, 100 г чернослива без косточек, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл лимонного сока, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Чернослив промыть, залить горячей водой на 20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Ядра орехов мелко нарубить.

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Подготовленный чернослив нарезать тонкой соломкой, смешать с сельдереем и зеленью петрушки.

Для приготовления заправки оливковое масло соединить с лимонным соком, перцем и солью, взбить венчиком. Салат выложить на плоскую тарелку горкой, полить заправкой, посыпать рублеными орехами и подать на стол.

## Салат-микс из овощей

*4 порции 109 ккал*

**Ингредиенты:** 1 крупный помидор, 1 салатный огурец, 1 красная луковица, 2 столовые ложки консервированной красной фасоли, 2 черешка сельдерея, 50 г листьев зеленого салата, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, 1 лимон, 50 мл нерафинированного подсолнечного масла, 1 чайная ложка столовой горчицы, соль.

**Способ приготовления**

Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Листья салата вымыть, измельчить руками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить фасоль, посолить и аккуратно перемешать. Для приготовления заправки лимон обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Зелень петрушки промыть, обсушить, очень мелко нарезать.

Подсолнечное масло смешать с лимонным соком, цедрой, зеленью петрушки и горчицей, взбить венчиком.

Салат выложить в салатник, полить заправкой, посыпать лимонной цедрой и подать на стол.

## Пряный горячий салат из капусты

*4 порции 118 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г капусты, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, 1 чайная ложка молотого кориандра, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1 столовая ложка карри, 0,5 столовой ложки сахара, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Капусту вымыть, нашинковать, растереть с сахаром и солью. Зелень кинзы тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать. Для приготовления заправки уксус смешать с кориандром, карри и перцем, взбить венчиком.

Капусту выложить в глубокую сковороду, полить готовой заправкой, хорошо перемешать, накрыть крышкой и тушить на среднем огне в течение 5 минут при периодическом помешивании.

Готовый салат в горячем виде разложить по порционным тарелкам, посыпать зеленью кинзы и подать на стол.

## Салат из тыквы с морковью

*4 порции 89 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г мякоти тыквы, 2 моркови, 1 соленый огурец, 1 пучок зелени петрушки, 25 г фундука, 2 зубчика чеснока, 25 мл растительного масла, 50 г листьев зеленого салата, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой. Огурец нарезать мелкими кубиками.

Зелень петрушки промыть и измельчить вместе с очищенным чесноком. Ядра орехов растолочь в ступке. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, перемешать. Салат заправить растительным маслом, разложить по тарелкам и подать на стол.

## Салат из дайкона с морским языком

*4 порции 115 ккал*

**Ингредиенты:** 1 дайкон, 200 г филе морского языка, 25 мл оливкового масла, 50 мл соевого соуса, 1 лайм, 50 г пекинской

капусты, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Филе морского языка промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 25 минут, затем вынуть из воды, остудить и нарезать тонкой соломкой.

Дайкон очистить, нарезать тонкими ломтиками. Пекинскую капусту вымыть, нашинковать. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить и поперчить.

Лайм обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Оливковое масло смешать с соевым соусом, соком лайма и цедрой, взбить венчиком. Салат разложить по порционным тарелкам, полить заправкой и подать на стол.

## Салат из помидоров со сладким перцем

*4 порции 69 ккал*

**Ингредиенты:** 4 помидора среднего размера, 1 пучок зеленого лука, 2 сладких желтых перца, 1 пучок зелени петрушки, 4 крупные сливы, 25 мл горчичного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарубить. Сладкий перец очистить и нарезать тонкими кольцами. Сливу вымыть, разрезать по бороздкам, удалить косточки, нарезать дольками. Зелень петрушки промыть, измельчить.

На дно плоской большой плоской тарелки выложить ровным слоем помидоры, сверху уложить кольца перца и дольки сливы, посолить и поперчить. Салат посыпать зеленым луком и зеленью петрушки, полить горчичным маслом и подать на стол.

## Салат из помидоров с моцареллой

*4 порции 98 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г помидоров черри, 100 г моцареллы, 1 пучок зелени петрушки, 50 г оливок без косточек, 25 мл оливкового масла, 75 г листьев зеленого салата, 50 г маринованного жемчужного лука, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Помидоры черри хорошо вымыть, нарезать четвертинками. Зелень петрушки тщательно промыть, обсушить и измельчить. Оливки нарезать тонкими колечками.

Моцареллу нарезать небольшими кусочками. Листья зеленого салата вымыть, обсушить. Помидоры выложить ровным слоем на

тарелку, выстланную листьями салата.

Сверху уложить кусочки моцареллы и жемчужный лук. Салат посолить, поперчить, посыпать оливками и зеленью петрушки и сбрызнуть оливковым маслом.

## Салат из огурцов с томатной заправкой

*4 порции 75 ккал*

**Ингредиенты:** 4 салатных огурца, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 25 мл растительного масла, 1 пучок зелени сельдерея, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень сельдерея тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с огурцами. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками, выложить в сотейник, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, затем протереть через сито или сложенную в несколько слоев марлю.

Помидорное пюре смешать с очищенным и измельченным чесноком, растительным маслом, перцем и солью, взбить венчиком.

Салат полить томатной заправкой, перемешать, выложить в салатник горкой, охладить и подать на стол.

## Салат из помидоров и кочанного салата

*4 порции 79,5 ккал*

**Ингредиенты:** 2 крупных помидора, 150 г красного кочанного салата, 1 красная луковица, 25 мл нерафинированного подсолнечного масла, 1 пучок зелени сельдерея, 50 г маслин без косточек, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Салат вымыть, нашинковать. Лук очистить, нарезать полукольцами. Зелень сельдерея промыть, обсушить, измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Маслины нарезать колечками. Ингредиенты соединить, посолить, поперчить и перемешать. Салат выложить в салатник, заправить подсолнечным маслом и украсить веточками сельдерея.

## Салат из огурцов и свеклы

*4 порции 79 ккал*

**Ингредиенты:** 2 салатных огурца, 1 свекла среднего размера,

1 пучок зелени укропа, 75 г листьев зеленого салата, 100 мл кефира, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Свеклу отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, нарезать брусочками. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками.

Подготовленные ингредиенты смешать. Для приготовления заправки зелень укропа промыть, обсушить и мелко нарезать. Кефир смешать с укропом, перцем и солью, взбить венчиком. Салат выложить в салатник, полить заправкой, перемешать, охладить и подать на стол.

## Салат из курицы с виноградом

*4 порции 135 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г филе курицы, 100 г крупного розового винограда, 75 г листьев салата лолло россо, 1 помидор, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Филе курицы промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать тонкой соломкой. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам, удалить кос точки.

Листья салата вымыт ь, измельчить руками. Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Салат выложить в салатник, полить оливковым маслом и подать на стол.

## Салат из вареной курицы с листовой горчицей и грейпфрутом

*5 порций 129,5 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г белого мяса курицы, 100 г листовой горчицы, 1 грейпфрут, 2 помидора, 1 пучок зелени сельдерея, 75 г маслин без косточек, 50 мл лимонного сока, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Мясо курицы хорошо промыть, отварить в посоленной воде и остудить, после чего нарезать небольшими кусочками.

Листовую горчицу вымыть, обсушить и мелко нашинковать. Грейпфрут обдать крутым кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Зелень сельдерея хорошо промыть, обсушить на салфетке и мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения. Маслины без косточек

нарезать тонкими кружочками. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, перемешать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком, перцем и солью, взбить венчиком. Салат полить заправкой, перемешать, разложить по тарелкам, украсить листочками сельдерея и подать на стол.

## Салат-коктейль из курицы с ананасом

*4 порции 118 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г белого мяса курицы, 150 г мякоти ананаса, 75 г листьев зеленого салата, 1 огурец, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, 2 столовые ложки низкокалорийного майонеза, 50 г кресс-салата, дольки лимона для украшения, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Мясо курицы отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать мелкими кубиками, поперчить, выложить на дно креманок, смазать тонкими слоем майонеза. Огурец вымыть, натереть на крупной терке.

Мякоть ананаса мелко нарезать, выложить поверх курицы. Сверху уложить тертый огурец, смазать майонезом.

Листья зеленого салата вымыть, обсушить, мелко нашинковать, смешать с кукурузой. Полученную смесь выложить в креманки поверх огурца ровным слоем.

Креманки убрать в прохладное место на 20 минут. Кресс-салат вымыть, обсушить. Креманки аккуратно украсить кресс-салатом и дольками лимона и подать на стол.

## Салат из индейки с авокадо

*4 порции 179 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г вареного мяса индейки, 1 авокадо, 1 салатный огурец, 75 г листовой горчицы, 1 апельсин, 1 столовая ложка каперсов, 50 мл оливкового масла, 50 г помидоров черри, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Мясо индейки нарезать тонкой соломкой. Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

Огурец вымыть, нарезать тонкими полукружиями. Листья горчицы вымыть, обсушить, измельчить руками. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить каперсы, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Салат разложить по порционным тарелкам, украсить половинками помидоров черри и подать на стол.

## Салат из морепродуктов с лаймом

*4 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г консервированной морской капусты, 100 г креветок, 100 г кальмаров, 1 лайм, 1 чайная ложка кунжута, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Кальмары промыть, очистить, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, затем остудить и нарезать тонкой соломкой.

Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2 минуты, откинуть на дуршлаг, остудить и очистить.

Лайм обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Морскую капусту нашинковать, смешать с морепродуктами.

Салат поперчить, заправить оливковым маслом, смешанным с соком лайма, выложить в салатник, посыпать кунжутом и цедрой.

## Салат из красной рыбы с рукколой

*4 порции 135 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г филе малосольной красной рыбы, 100 г рукколы, 1 апельсин, 1 помидор, 50 г брынзы, 25 мл оливкового масла, 25 мл лимонного сока, черный молотый перец.

**Способ приготовления**

Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Рукколу вымыть, обсушить, измельчить руками. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Брынзу мелко нарубить.

Рыбу сбрызнуть лимонным соком, соединить с помидором, брынзой и рукколой. Салат поперчить и заправить оливковым маслом. Перед подачей на стол охладить.

# Блюда из мяса, рыбы и морепродуктов

## Филе курицы с ананасами

*4 порции 159 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г филе курицы, 200 г мякоти ананаса, 1 пучок зелени сельдерея, 25 мл оливкового масла, 25 мл бальзамического уксуса, 1 столовая ложка орегано, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Филе курицы промыть, нарезать порционными кусочками, посолить, натереть орегано и перцем, сбрызнуть бальзамическим уксусом и поставить мариноваться в прохладное место на 25 минут.

Мякоть ананаса нарезать небольшими кубиками. Зелень сельдерея тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать.

Кусочки курицы выложить в сковороду с разогретым маслом, жарить на среднем огне при регулярном помешивании.

За 2 минуты до готовности добавить ананас. Блюдо разложить по тарелкам, посыпать зеленью сельдерея и подать на стол.

## Фрикадельки из курицы, приготовленные на пару с овощами

*4 порции 139,8 ккал*

**Ингредиенты:** 250 г мяса курицы, 2 клубня картофеля, 3 салатных огурца, 200 г брокколи, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки промыть, обсушить и измельчить. Брокколи вымыть, разделить на соцветия.

Мясо курицы промыть, пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Из полученного фарша сформовать фрикадельки, выложить их в чашу пароварки, готовить 10 минут. Добавить картофель и брокколи, варить еще 15 минут.

Фрикадельки, картофель и брокколи выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, украсить кружочками огурцов.

## Куриные крылышки, запеченные в фольге с баклажанами

*4 порции 148,9 ккал*

**Ингредиенты:** 4 куриных крылышка, 2 баклажана, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 25 мл оливкового масла, 1 чайная ложка сушеной паприки, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Куриные крылышки тщательно промыть, обсушить бумажным полотенцем, посолить, натереть паприкой и перцем.

Лимон обдать кипятком, нарезать тонкими кружочками.

Баклажаны вымыть, нарезать небольшими кружочками толщиной 1 см, посолить, сбрызнуть оливковым маслом.

Куриные крылышки завернуть в фольгу, переслаивая кружочками баклажанов и лимона.

Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать.

Запеченные крылышки освободить от фольги, разложить по тарелкам вместе с баклажанами, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

## Паровые котлеты из говядины с кабачком

*4 порции 150 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г говядины, 50 г отварного риса, 1 луковица, 1 яйцо, 300 г мякоти кабачка, 1 пучок зелени петрушки, соль.

**Способ приготовления**

Лук очистить, вымыть, нарезать. Говядину промыть, нарубить, пропустить через мясорубку вместе с луком и кабачком, добавить рис и яйцо, посолить и перемешать. Фарш посолить и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить в чашу пароварки и готовить 30 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, нарезать. Готовые котлеты разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

## Курица в томатном соусе

*4 порции 163 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г белого мяса курицы, 25 мл оливкового масла, 2 крупных помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 луковица, 1 чайная ложка сушеной паприки, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Мясо курицы промыть, нарезать ломтиками, посолить, натереть паприкой и красным молотым перцем, выложить в

сковороду с разогретым маслом и слегка обжарить.

Для приготовления соуса лук хорошо очистить и измельчить. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать мякоть кубиками. Выложить помидоры в сотейник, тушить на слабом огне в течение 5 минут, затем протереть через сито или сложенную в несколько слоев марлю, смешать с луком и зеленью петрушки, посолить.

Обжаренное мясо курицы залить соусом и тушить на слабом огне течение 25 минут. На стол можно подать с отварным картофелем или фасолью.

## Говядина, тушенная с овощами в горшочках

*4 порции 167 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г постной говядины, 2 помидора, 2 клубня картофеля, 1 цукини, 1 корень сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, 200 мл овощного бульона, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Говядину промыть, нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в разогретом растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, нарезать соломкой. Цукини и сельдерей очистить и измельчить. Мясо и подготовленные овощи разложить по горшочкам, полить овощным бульоном.

Горшочки поместить в предварительно разогретую духовку на 35 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, измельчить. На стол блюдо подавать в горшочках, посыпав зеленью петрушки.

## Телятина с шампиньонами, приготовленная в аэрогриле

*4 порции 185 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г постной телятины, 100 г шампиньонов, 2 корня сельдерея, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Телятину промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обжарить в разогретом растительном масле. Затем переложить мясо на верхнюю решетку аэрогриля и запекать при температуре 330 ˚С и максимальной скорости вентилятора в течение 15 минут. Шампиньоны и сельдерей очистить, хорошо промыть, обсушить на салфетке, нарезать небольшими

ломтиками и выложить поверх телятины. Готовить при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора в течение 20 минут.

## Стейки из морского окуня с лаймом

*4 порции 167 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г филе морского окуня, 1 лайм, 1 столовая ложка орегано, 50 мл оливкового масла, 100 г помидоров черри, листья зеленого салата, 1 чайная ложка белого молотого перца, соль.

**Способ приготовления**

Лайм обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Филе рыбы промыть, посолить, полить соком лайма и поместить в прохладное место на 20 минут.

Подготовленную рыбу натереть цедрой лайма, перцем и орегано, выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить с каждой стороны на среднем огне по 7-10 минут. Помидоры черри и листья салата вымыть. Готовые стейки разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, и оформить целыми помидорами черри.

## Лосось, запеченный на гриле с овощными «спагетти»

*4 порции 177 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г филе лосося, 1 цукини, 1 корень сельдерея, 300 г мякоти тыквы, 2 крупные моркови, 50 мл лимонного сока, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, морская соль.

**Способ приготовления**

Филе лосося промыть, натереть солью и перцем, сбрызнуть свежеотжатым лимонным соком и оливковым маслом и запекать на гриле до образования румяной корочки. Цукини, сельдерей и морковь очистить и вместе с тыквой нарезать специальным ножом длинной соломкой. Выложить на решетку гриля, посолить и готовить в течение 2–3 минут. Готовое филе лосося и овощные «спагетти» разложить по тарелкам и подать на стол.

## Горбуша, запеченная с лимоном

*4 порции 137 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г филе горбуши, 1 лимон, 25 мл оливкового масла, 100 г обезжиренного твердого сыра, листья зеленого салата, кружочки лимона для украшения, черный

молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Сыр натереть на мелкой терке. Филе горбуши промыть, нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить.

Лимон обдать кипятком, нарезать кружочками, выложить ровным слоем в форму, смазанную оливковым маслом (15 мл).

Сверху уложить кусочки рыбы, сбрызнуть маслом. Форму поместить в предварительно разогретую духовку. Запекать горбушу в течение 25–30 минут, затем посыпать сыром и готовить еще 2 минуты. Листья салата вымыть и обсушить. Готовую рыбу разложить по тарелкам, выстеленным листьями салата, и украсить кружочками лимона.

## Судак, запеченный с овощами в горшочке

*4 порции 158 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г филе судака, 4 крупных клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора, 2 баклажана, 1 пучок зелени укропа, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель, морковь и лук очистить. Нарезать картофель крупными кубиками, морковь – кружочками. Лук измельчить. Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать кубиками. Подготовленные овощи и рыбу выложить в глиняный горшочек, посолить, поперчить и полить маслом.

Горшочек поместить в предварительно разогретую духовку на 35 минут. Зелень укропа промыть, обсушить, измельчить.

Готовую рыбу с овощами разложить по порционным тарелкам, посыпать зеленью укропа и подать на стол.

## Креветки с пряным соусом, запеченные на гриле

*4 порции 127 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г тигровых креветок, 1 чайная ложка молотого кориандра, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка соуса для морепродуктов, 50 мл лимонного сока, веточки розмарина для украшения, 1 стручок перца чили.

**Способ приготовления**

Перец чили измельчить смешать с кориандром, соевым соусом, соусом для морепродуктов, лимонным соком и перцем чили.

Креветки промыть, очистить, залить приготовленным соусом.

Выдерживать в прохладном месте в течение 20 минут, затем запечь на гриле.

Готовые креветки разложить по порционным тарелкам, украсить веточками розмарина и полить соусом, оставшимся после маринования.

## Отварной морской коктейль с соусом из авокадо

*4 порции 125 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г морского коктейля, 1 авокадо, 100 мл несладкого питьевого йогурта, 1 пучок зелени сельдерея, белый молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Морской коктейль хорошо промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 2 минут. Затем аккуратно откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и разложить морской коктейль по порционным тарелкам.

Для приготовления соуса авокадо хорошо очистить от кожуры, аккуратно разрезать пополам, удалить косточку, нарезать небольшими кубиками. Зелень сельдерея тщательно промыть, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты положить в блендер, добавить йогурт, перец и соль взбить все до образования однородной массы. Морской коктейль полить приготовленным соусом и подать на стол.

# Блюда из овощей

## Соте из баклажанов с картофелем

*4 порции 144 ккал*

**Ингредиенты:** 2 баклажана, 4 крупных клубня картофеля, 2 помидора, 100 г обезжиренного твердого сыра, 50 мл растительного масла, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, жарить до полуготовности в разогретом масле. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить.

В форму для запекания выложить слоями картофель, баклажаны и помидоры, посыпать чесноком, посолить и поперчить. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут, затем посыпать сыром и готовить еще 3 минуты.

## Помидоры в кляре

*4 порции 135 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г помидоров (чуть недозрелых), 1 яйцо, 20 г муки, 1 столовая ложка обезжиренной сметаны, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Помидоры хорошо вымыть, нарезать кружочками толщиной 0,7 см. Для приготовления кляра яйцо смешать с мукой, сметаной, перцем и солью, тщательно взбить венчиком.

Кружочки помидоров обмакнуть в кляр, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с двух сторон.

## Рагу из брокколи со спаржевой фасолью

*4 порции 115 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г брокколи, 100 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 морковь, 100 г стручковой спаржевой фасоли, 1 помидор, 1 сладкий перец, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лук и морковь очистить, нашинковать, обжарить в растительном масле. Брокколи вымыть, разделить на соцветия, варить до полуготовности в кипящей посоленной воде. Фасоль промыть, нарезать кусочками длиной 2 см. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, влить овощной бульон и тушить на слабом огне под крышкой в течение 30 минут. Подавать на стол можно с молодым отварным картофелем.

## Сладкий перец, фаршированный шампиньонами и мясом курицы

*5 порций 189 ккал*

**Ингредиенты:** 5 сладких перцев, 100 г шампиньонов, 200 г куриного фарша, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 2 столовые ложки обезжиренной сметаны, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лук очистить и нарубить. Шампиньоны очистить, вымыть, отварить, остудить, мелко нарезать, смешать с куриным фаршем и луком. Сладкий перец очистить от кожуры, аккуратно наполнить начинкой, уложить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой, довести до кипения. Посолить, добавить растительное масло, сметану, тушить в течение 15 минут. Затем положить лавровый лист и довести блюдо до готовности на слабом огне. Фаршированные перцы разложить по тарелкам, полить оставшимся от тушения соусом и подать на стол.

## Кабачки, тушенные с морковью и луком

*5 порций 149,7 ккал*

**Ингредиенты:** 500 г кабачков, 2 помидора, 3 моркови, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 1 столовая ложка низкокалорийного майонеза, 5–7 веточек зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Кабачки очистить и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и нарубить. Овощи соединить в глубокой сковороде, посолить, поперчить, добавить растительное масло, майонез, влить немного воды, тушить до готовности на слабом огне. Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

## Сладкий перец, фаршированный овощами

*4 порции 118 ккал*

**Ингредиенты:** 4 сладких перца, 2 луковицы, 2 моркови, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 20 мл растительного масла, 10 мл яблочного уксуса, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, 0,5 чайной ложки сахара, корица и мускатный орех на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Лук, чеснок и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Помидоры и зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Для приготовления маринада в 300 мл кипящей воды положить сахар, соль, специи и кипятить на слабом огне в течение 5 минут. Затем добавить уксус и снова довести до кипения. Лук, морковь, петрушку, помидоры и чеснок выложить в сковороду, посолить, спассеровать на разогретом растительном масле, затем влить немного воды и тушить до готовности. Сладкий перец помыть, удалить серцевину очистить от семян, опустить на 3 минуты в кипящий маринад, затем дать немного остыть, начинить овощной смесью и подать на стол.

## Капустные конвертики по-монастырски

*4 порции 95,7 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г капусты, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, 25 г ядер грецких орехов, соль.

**Способ приготовления**

Кочан капусты обдать водой, разобрать на листья, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 5 минут.

Затем откинуть листья капусты на дуршлаг, остудить и срезать крупные прожилки. Ядра орехов мелко нарубить.

Подготовленные капустные листья свернуть конвертиками, смазать взбитым яйцом, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле.

Капустные конвертики разложить по порционным тарелкам, посыпать рублеными грецкими орехами и подать на стол.

# Сладкие блюда и выпечка

## Творожная масса с манго

*4 порции 135 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г нежирного творога, 2 столовые ложки обезжиренной сметаны, 1 пакетик ванильного сахара, 1 манго, 25 г кедровых орешков.

**Способ приготовления**

Творог пропустить через мясорубку, растереть со сметаной и ванильным сахаром. Манго очистить и нарезать кубиками. Творожную массу смешать с манго, разложить по креманкам и посыпать кедровыми орешками.

## Диетический творог с орехами и лимонной цедрой

*4 порции 120 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г нежирного творога, 2 столовые ложки обезжиренной сметаны, 50 г лимонной цедры, 25 г ядер грецких орехов, 1 столовая ложка жидкого меда.

**Способ приготовления**

Творог растереть с медом и сметаной. Ядра орехов мелко нарубить.

Лимонную цедру нарезать тонкой соломкой. Творожную массу смешать с орехами и цедрой, разложить по креманкам и подать на стол.

## Яблочный мусс с корицей

*4 порции 165 ккал*

**Ингредиенты:** 4 яблока, 75 г манной крупы, 200 г сахара, 0,5 чайной ложки корицы.

**Способ приготовления**

Яблоки вымыть, удалить сердцевины с семенами, нарезать мелкими кубиками. Залить яблоки 2 стаканами воды, довести до кипения, варить на среднем огне в течение 5 минут. Затем отвар слить, яблоки протереть. Манную крупу всыпать тонкой струйкой в отвар, довести до кипения, варить на слабом огне при помешивании в течение 20 минут. Затем всыпать сахар, вновь довести до кипения. Полученную массу соединить с яблочным пюре и корицей и взбить до образования густой пены. Мусс разложить по креманкам и поместить на 2 часа в холодильник.

## Желе из красной смородины

*4 порции 127 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г красной смородины, 100 г сахара, 2 столовые ложки желатина, лимонная кислота на кончике ножа.

**Способ приготовления**

Красную смородину промыть и выжать из ягод сок. Мезгу залить 1 л горячей воды, варить на слабом огне в течение 10 минут. Готовый отвар процедить несколько раз. Полностью растворить в нем сахар, вновь довести до кипения. Добавить разведенный в небольшом количестве холодной воды желатин, лимонную кислоту, соединить со смородиновым соком, аккуратно разлить по формочкам. Желе поместить в холодильник на 2 часа.

## Десерт из проращенных злаков с черносливом

*4 порции 159 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г проращенной пшеницы, 100 г проращенного овса, 1 столовая ложка меда, 100 г чернослива, ломтики киви для украшения.

**Способ приготовления**

Чернослив залить на 10 минут горячей водой, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь излишкам жидкости и нарезать тонкой соломкой. Пшеницу, овес и чернослив соединить, добавить мед, тщательно перемешать.

Десерт разложить по тарелкам, украсить ломтиками киви и подать на стол.

## Хлебцы с творогом и черникой

*4 порции 127 ккал*

**Ингредиенты:** 8 диетических хлебцев, 200 г нежирного творога, 100 г ягод черники, 1 столовая ложка меда, ягоды малины для украшения.

**Способ приготовления**

Творог растереть с медом. Чернику промыть и соединить с творожной массой. Творожно-ягодную смесь выложить ровным слоем на хлебцы и украсить ягодами малины.

## Кукурузные лепешки

*4 порции 157 ккал*

**Ингредиенты:** 300 г кукурузной муки, 50 мл растительного

масла, сода на кончике ножа.

**Способ приготовления**

Кукурузную муку смешать со 100 мл воды и содой, замесить тесто. Смочить руки холодной водой, сформовать из теста лепешки. Лепешки опустить в кипящую воду, варить 25 минут, затем переложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с двух сторон.

## Хлебцы с малиновым пюре

*4 порции 105,5 ккал*

**Ингредиенты:** 8 диетических хлебцев, 200 г малины, 1 пакетик ванильного сахара, листочки мяты для украшения.

**Способ приготовления**

Листочки мяты вымыть и обсушить. Малину перебрать, аккуратно промыть, размять с ванильным сахаром. Хлебцы смазать малиновым пюре, украсить листочками мяты, разложить по тарелкам и подать на стол.

## Леп ешки из гречневой муки

*7 порций 167 ккал*

**Ингредиенты:** 3 стакана гречневой муки, 2 столовые ложки меда, 1 яйцо, 50 мл растительного масла.

**Способ приготовления**

Муку смешать с маслом, 75 мл теплой воды, яйцом и медом, замесить тесто. Скатать его в жгут, разделить на одинаковые кусочки, затем из каждого кусочка сформовать лепешку.

Лепешки выложить на противень с антипригарным покрытием и выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут.

## Булочки с мюсли

*7 порций 198 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г муки, 10 г дрожжей, 0,5 чайной ложки сахара, 75 г мюсли, 75 мл молока, 100 г яблок, 1 столовая ложка лимонного сока, 100 г нежирного творога, 75 г маргарина, 1 яйцо, 20 мл растительного масла, соль.

**Способ приготовления**

Дрожжи смешать со 150 г муки, сахаром и 1 столовой ложкой молока, замесить тесто, поставить его в теплое место на 20 минут. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевины с семенами, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным

соком. Творог, маргарин, яйцо, соль, мюсли и яблоки добавить в подошедшее тесто, вымесить и оставить на 20 минут. Формочки смазать растительным маслом и посыпать оставшейся мукой. Из теста сформовать булочки, разложить их по формочкам и оставить на 15 минут. Молоко смешать с 1 столовой ложкой воды и смазать этой смесью булочки. Выпекать их в разогретой до 180 ˚С духовке 45 минут. За время выпечки еще 2 раза смазывать булочки смесью молока и воды.

## Морковные коржики

*5 порций 124 ккал*

**Ингредиенты:** 2 крупные моркови, 75 г сахара, 2 стакана муки, 1,5 чайной ложки соды, гашенной уксусом, 2 яйца, 75 г маргарина.

**Способ приготовления**

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, смешать с сахаром, мукой, содой, яйцами и маргарином, замесить тесто. Выложить его в форму для выпечки, разровнять, выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 20–30 минут. Готовому коржу дать остыть, аккуратно вынуть его из формы и нарезать порционными кусочками.

# Напитки

## Апельсиново-йогуртовый напиток

*2 порции 85 ккал*

**Ингредиенты:** 200 мл обезжиренного йогурта, 1 апельсин, дольки апельсина для украшения.

**Способ приготовления**

Апельсин обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок.

Йогурт смешать с апельсиновым соком и 1 чайной ложкой цедры, после чего тщательно взбить с помощью блендера.

Напиток разлить по стаканам, украсить апельсиновыми дольками.

## Кисломолочный напиток с экзотическими фруктами

*4 порции 105 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г мякоти папайи, 1 киви, 1 банан, 250 мл кефира, 200 мл питьевого йогурта.

**Способ приготовления**

Мякоть папайи нарезать кубиками. Киви и банан очистить, вымыть, нарезать кружочками. Подготовленные фрукты разложить по стаканам. Кефир соединить с йогуртом и взбить с помощью миксера. Фрукты залить полученной массой, перемещать и поместить в холодильник на 20–25 минут, после чего подать на стол.

## Кисель из вишни

*4 порции 118 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г вишни, 100 г сахара, 50 г крахмала.

**Способ приготовления**

Вишню вымыть, удалить косточки, залить 500 мл горячей воды, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, предварительно разведенный в 100 мл холодной воды, дать закипеть, снять с огня и немного охладить. Кисель разлить по стаканам и подать на стол.

## Клюквенно-медовый коктейль

*2 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 1 столовая ложка клюквенного сиропа, 1 столовая ложка жидкого меда, 250 мл обезжиренного молока, 1 яйцо.

**Способ приготовления**

Яйцо соединить с клюквенным сиропом и хорошо перемешать. Затем добавить в полученную массу жидкий мед и молоко и взбить с помощью миксера или блендера до образования однородной массы. Коктейль охладить, разлить по стаканам и подать на стол.

## Зеленый чай с чабрецом

*4 порции 20 ккал*

**Ингредиенты:** 4 чайные ложки зеленого чая, 2 столовые ложки сухой травы чабреца, 2 бутона гвоздики, 4 чайные ложки меда.

**Способ приготовления**

Заварочный чайник хорошо ополоснуть крутым кипятком. Зеленый чай, измельченную траву чабреца и гвоздику положить в чайник, залить на половину объема кипящей водой и выдержать 7 минут. Затем долить кипяток до полного объема и настаивать в течение еще 3 минут.

Готовый чай разлить горячим по порционным чашкам, затем добавить в каждую из них по 1 чайной ложке меда и подать на стол.

## Чай из ромашки с лимоном

*4 порции 18 ккал*

**Ингредиенты:** 4 чайные ложки черного чая, 2 столовые ложки сухих цветков ромашки, 4 ломтика лимона, 4 чайные ложки меда.

**Способ приготовления**

Заварочный чайник ополоснуть крутым кипятком. Чай и цветки ромашки положить в чайник, залить на половину объема чайника кипятком, выдержать 5 минут. Затем долить кипяток до полного объема и настаивать еще 5 минут. Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 чайной ложке меда и ломтику лимона.

## Успокаивающий чай из душицы с медом

*4 порции 15 ккал*

**Ингредиенты:** 8 столовых ложек сухой травы душицы, 4

чайные ложки меда.

**Способ приготовления**

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него душицу. Залить на половину объема кипятком, выдержать 5 минут. Затем долить кипяток до полного объема, накрыть чайник полотенцем и оставить на 5 минут.

Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 чайной ложке меда.

# Низкокалорийные блюда для перекусов на ходу

# Блюда-минутки

## Крекеры острые

*4 порции 57 ккал*

**Ингредиенты:** 150 г крекеров, 50 г плавленого сыра, 1 корень хрена, 50 г зелени петрушки.

**Способ приготовления**

Корень хрена очистить и натереть на мелкой терке. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарубить. Плавленый сыр натереть на мелкой терке, смешать с хреном и зеленью петрушки. Смазать приготовленной массой крекеры и подать на стол.

## Крекеры с брынзой и маслинами

*4 порции 65 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г нежирных крекеров, 100 г брынзы, 4 маслины без косточек, 2 столовые ложки низкокалорийного майонеза, черный молотый перец.

**Способ приготовления**

Брынзу нарезать, растереть с майонезом и перцем. Приготовленную смесь выложить на крекеры. Маслины нарезать кружочками и украсить ими крекеры.

## Крекеры с бананом

*4 порции 102 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г крекеров, 2 банана, 1 столовая ложка меда.

**Способ приготовления**

Бананы очистить, нарезать тонкими кружочками. Крекеры смазать медом, сверху положить по кружочку банана и подать на стол.

## Канапе с огурцом и редисом

*2 порции 57 ккал*

**Ингредиенты:** 2 ломтика ржаного хлеба, 1 огурец, 100 г редиса, 10 мл лимонного сока, 50 г листового салата, 50 г зелени петрушки, соль по вкусу.

**Способ приготовления**

Ломтики ржаного хлеба разрезать на 4 равные части. Огурец

и редис хорошо вымыть, нарезать тонкими кружочками и посолить. Листья салата вымыть и обсушить на салфетке.

На шпажки наколоть поочередно по кусочку хлеба, кружочку огурца и редиса. Готовое канапе украсить веточками петрушки, выложить на тарелку, предварительно выстеленную листьями салата, слегка сбрызнуть свежеотжатым лимонным соком и подать на стол.

## Канапе с красной рыбой и корнишонами

*4 порции 125 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г соленой красной рыбы, 2 корнишона.

**Способ приготовления**

Рыбу нарезать тонкими ломтиками, корнишоны – тонкими кружочками.

Хлеб подрумянить в тостере, разрезать на 4 части, смазать маслом. Сверху положить ломтики рыбы и кружочки корнишонов. Канапе проткнуть шпажками и подать на стол.

## Канапе с судаком

*4 порции 128 ккал*

**Ингредиенты:** 6 ломтиков отрубного хлеба, 100 г вареного филе судака, 50 г сливочного масла, 50 г обезжиренного твердого сыра, 50 г зелени укропа.

**Способ приготовления**

Филе судака нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с размягченным сливочным маслом.

Ломтики хлеба разрезать на 4 части, выложить на них смесь сыра и сливочного масла, кусочки рыбы. Канапе проткнуть шпажками, украсить зеленью укропа и подать на стол.

## Канапе с сельдереем

*4 порции 93 ккал*

**Ингредиенты:** 8 ломтиков отрубного хлеба, 100 г корня сельдерея, 1 столовая ложка лимонного сока, 20 г ядер фундука, 2 столовые ложки низкокалорийного майонеза.

**Способ приготовления**

Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке, смешать с измельченными орехами и майонезом. Ломтики хлеба разрезать на 4 части, выложить на них ровным слоем начинку из сельдерея и сбрызнуть лимонным соком. Канапе проткнуть

шпажками и подать на стол.

## Брынза с зеленью

*4 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 250 г брынзы, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа.

**Способ приготовления**

Брынзу нарезать кубиками размером 1 **х** 1 см. Зелень петрушки и укропа хорошо промыть, обсушить и измельчить. Кубики брынзы обвалять в зелени укропа и петрушки, аккуратно выложить на тарелку и подать на стол.

## Черешки сельдерея с арахисовым маслом

*4 порции 78 ккал*

**Ингредиенты:** 400 г черешков сельдерея, 200 г арахиса, 25 мл растительного масла, 50 г листового салата.

**Способ приготовления**

Для приготовления масла очищенный арахис обжарить на сухой сковороде, переложить в кухонный комбайн, сбрызнуть растительным маслом и измельчить. (Такое масло можно хранить в холодильнике в течение 2–3 недель.) Черешки сельдерея вымыть, нарезать кусочками длиной 5 см. Наполовину обмакнуть каждый кусочек сельдерея в арахисовое масло, и выложить их на тарелку, выстеленную листьями салата, и подать на стол.

## Закуска из цветной капусты и моркови со сметанным соусом

*4 порции 84 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г цветной капусты, 2 моркови, 50 г обезжиренной сметаны, 1 пучок зелени укропа, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Морковь очистить, нарезать брусочками. Зелень укропа промыть, мелко нарезать, смешать со сметаной, перцем и солью. Подготовленные овощи обмакнуть в сметанный соус и выложить на тарелку.

## Апельсины с мятным сахаром

*2 порции 73 ккал*

**Ингредиенты:** 2 апельсина, 2 веточки мяты, 50 г сахарной пудры.

**Способ приготовления**

Апельсины обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки. Мяту промыть, обсушить, очень мелко нарезать и соедини ть с сахарной пудрой. Дольки апельсина выложить на тарелку и посыпать смесью мяты и сахарной пудры.

# Блюда, которые можно взять с собой

## Бутерброды с курицей и языком

*2 порции 130 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика отрубного хлеба, 50 г отварного мяса курицы, 50 г отварного языка, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 помидор, 2 столовые ложки низкокалорийного майонеза, 1 пучок зелени петрушки.

**Способ приготовления**

Мясо курицы и язык нарезать ломтиками. Зеленый горошек смешать с майонезом. Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Зелень петрушки промыть, обсушить, измельчить. На 2 ломтика хлеба положить ломтики мяса курицы и языка, затем зеленый горошек с майонезом и кружочки помидора.

Посыпать зеленью петрушки, накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Полученные бутерброды завернуть в пищевую фольгу.

## Бутерброды с мясом курицы и маслинами

*2 порции 135 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика отрубного хлеба, 100 г отварного мяса курицы, 2 столовые ложки низкокалорийного майонеза, 4 маслины без косточек, 1 пучок зелени сельдерея.

**Способ приготовления**

Зелень сельдерея тщательно промыть и мелко нарезать. Маслины разрезать на половинки. Хлеб подрумянить в тостере.

Мясо мелко нарезать, соединить с маслинами, майонезом и зеленью сельдерея.

Полученную смесь выложить на 2 тоста и накрыть оставшимися. Готовые бутерброды завернуть в пищевую фольгу.

## Бутерброды с брынзой и листовой горчицей

*2 порции 129 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика отрубного хлеба, 50 г листовой горчицы, 100 г брынзы, 1 пучок зелени укропа.

**Способ приготовления**

Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарезать. Листовую горчицы вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками, смешать с нарезанной брынзой и укропом. Полученную массу

выложить на 2 ломтика хлеба и накрыть оставшимся хлебом.

Готовые бутерброды можно завернуть в пищевую фольгу.

## Бутерброды со свеклой

*2 порции 89 ккал*

**Ингредиенты:** 4 ломтика отрубного хлеба, 1 вареная свекла, 50 г нежирного творога, 1 пучок зелени укропа, соль.

**Способ приготовления**

Зелень укропа хорошо промыть, обсушить на салфетке и мелко нарубить. Свеклу нарезать ломтиками и слегка посолить.

На 2 ломтика хлеба выложить ровным слоем творог, сверху положить ломтики свеклы и посыпать зеленью укропа. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

Готовые бутерброды завернуть в пищевую фольгу.

## Сандвичи с ветчиной и зеленью

*2 порции 135 ккал*

**Ингредиенты:** 2 цельнозерновые булочки, 1 чайная ложка столовой горчицы, 2 ломтика нежирной ветчины, 50 г зелени укропа, 50 г зелени кинзы, 50 г обезжиренного твердого сыра, 25 г низкокалорийного майонеза.

**Способ приготовления**

Булочки аккуратно разрезать пополам. Зелень кинзы и укропа тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать. Нижние половинки булочек смазать горчицей, выложить на них по ломтику ветчины. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с майонезом и зеленью и выложить эту смесь на ветчину. Накрыть верхними половинками булочек. Готовые сандвичи можно завернуть в пищевую фольгу.

## Сандвичи с овощами и сыром

*4 порции 95 ккал*

**Ингредиенты:** 4 цельнозерновые булочки, 4 ломтика обезжиренного твердого сыра, 1 огурец, 1 помидор, 1 сладкий перец, 50 г зелени петрушки.

**Способ приготовления**

Огурец и помидор вымыть и нарезать кружочками. Перец очистить и нарезать кольцами. Булочки разрезать пополам.

На нижние половинки положить по ломтику сыра, кружочку помидора и огурца, кольцу перца.

Украсить веточками петрушки, накрыть половинками

булочек. Готовые сандвичи завернуть в пищевую фольгу.

## Миндаль, жаренный с солью

*4 порции 89 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г миндаля, 1 столовая ложка морской соли.

**Способ приготовления**

Миндаль выложить на сухую раскаленную сковороду и жарить постоянно помешивая в течение 2 минут, затем посыпать солью и держать на небольшом огне еще 1 минуту. Готовый миндаль остудить и пересыпать в бумажный пакет для пищевых продуктов.

## Картофельные палочки с приправами

*4 порции 120 ккал*

**Ингредиенты:** 4 клубня картофеля, 2 столовые ложки муки, 1 чайная ложка тмина, 1 яйцо, 25 мл растительного масла, красный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Картофель отварить, остудить, очистить и хорошо размять. Муку соединить с картофелем, яйцом, тмином, посыпать солью, красным молотым перцем и тщательно перемешать. Полученную массу скатать в колбаски и нарезать кусочками длиной 5 см. Картофельные палочки выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжаривать 3 минуты, затем переложить на бумажное полотенце. После того как будет удален лишний жир, переложить картофельные палочки в бумажный пакет для пищевых продуктов.

## Козинаки из овсяных хлопьев

*4 порции 105 ккал*

**Ингредиенты:** 5 столовых ложек сухих овсяных хлопьев, 4 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки меда.

**Способ приготовления**

Растительное масло влить в сковороду, положить мед и прогревать при непрерывном помешивании, пока он не станет жидким.

Добавить овсяные хлопья, быстро перемешать и нагревать на слабом огне.

Когда масса загустеет и приобретет золотистый цвет, разровнять ее и выложить на смоченную холодной водой доску.

Разгладить мокрой ложкой, нарезать квадратиками и поместить на 30 минут в холодильник. Каждый кусочек приготовленного блюда завернуть в пищевую фольгу.

## Овсяные пряники

*8 порций 117 ккал*

**Ингредиенты:** 250 г муки, 150 г сахара, 25 г меда, 250 г овсяных хлопьев, 0,5 чайной ложки соды, 2 яйца, 50 г маргарина, 25 г ядер грецких орехов, лимонная кислота на кончике ножа.

**Способ приготовления**

Ядры грецких орехов нарубить. Муку соединить с сахаром, жидким медом, овсяными хлопьями, пищевой содой, лимонной кислотой и яйцами, после чего все перемешать. Добавить размягченный маргарин и орехи и вымесить тесто. Сформовать из полученной массы пряники, выложить их на противень с антипригарным покрытием и выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 30–40 минут.

## Конфеты из проращенной пшеницы с медом

*8 порций 95 ккал*

**Ингредиенты:** 200 г проращенной пшеницы, 50 г светлого изюма без косточек, 50 г ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда.

**Способ приготовления**

Орехи мелко нарубить. Изюм залить горячей водой на 20 минут, затем воду слить. Пшеницу вместе с изюмом пропустить через мясорубку, добавить мед, перемешать.

Из полученной массы сформовать небольшие шарики, обвалять их в орехах.

Конфеты положить в бумажный пакет для пищевых продуктов.

## Конфеты из кураги, чернослива и орехов

*8 порций 75 ккал*

**Ингредиенты:** 100 г кураги, 1 столовая ложка жидкого меда, 100 г чернослива, 50 г ядер грецких орехов, 50 г овсяных хлопьев.

**Способ приготовления**

Овсяные хлопья размолоть в кофемолке. Курагу и чернослив залить горячей водой на 20 минут, затем воду слить.

Орехи пропустить через мясорубку вместе с курагой и черносливом, добавить мед, тщательно перемешать. Из

полученной массы сформовать шарики, обвалять их в измельченных овсяных хлопьях. Готовые конфеты сложить в бумажный пакет для пищевых продуктов.